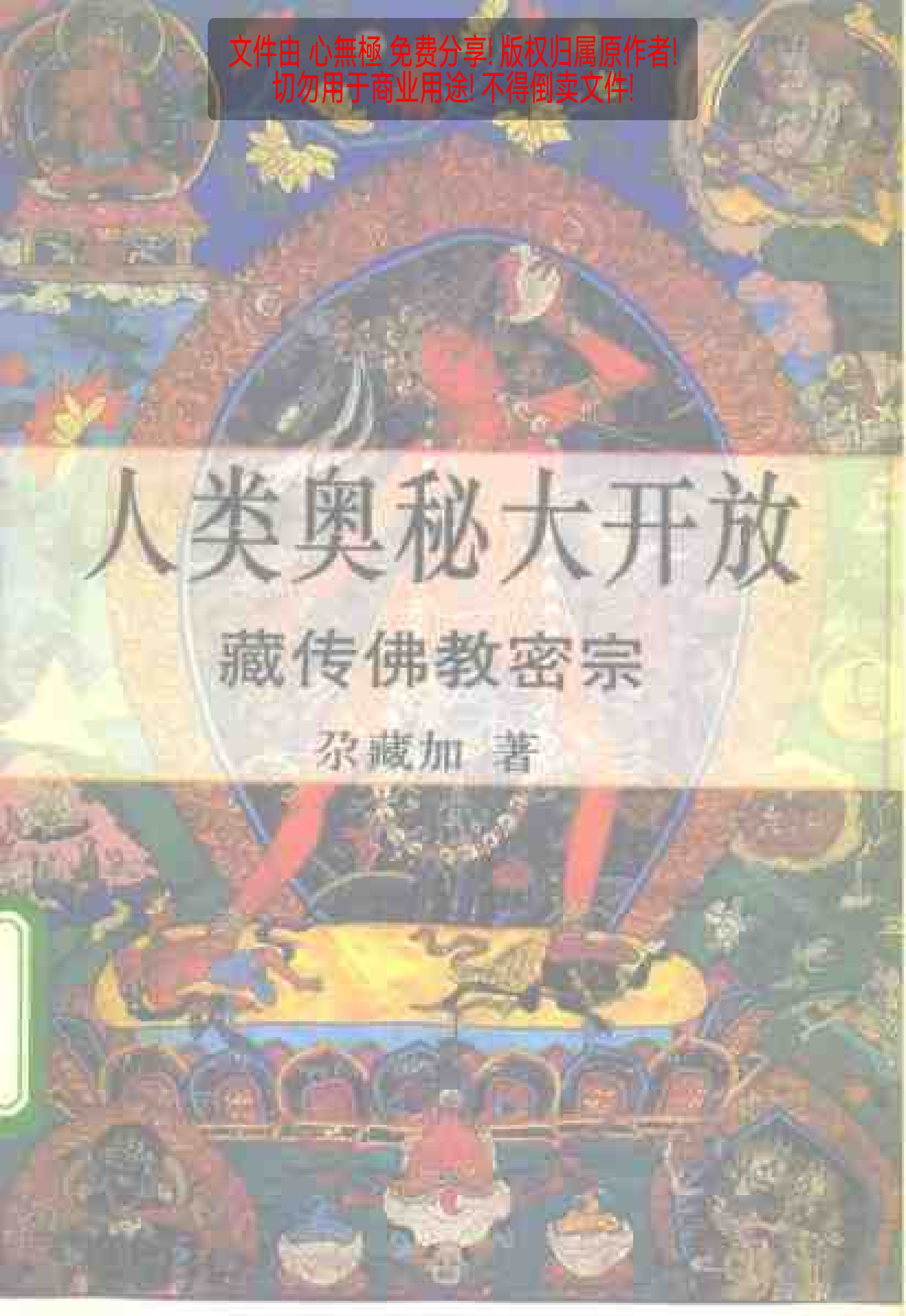


文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!
人类奥秘大开放
藏传佛教密宗
尕藏加 著

人类奥秘大开放

——藏传佛教密宗

尕藏加 著



中国社会科学出版社

（京）新登字 030 号

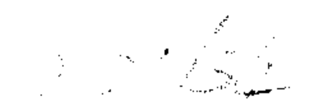
图书在版编目（CIP）数据

人类奥秘大开放：藏传佛教密宗/尕藏加著.—北京：中国社会科学出版社，1994.10

ISBN 7-5004-1491-9

I. 人… II. 尕… III. 密宗-研究-西藏 IV. B946.6

中国社会科学出版社出版发行
（北京鼓楼西大街甲 158 号）
北京兆成印刷厂印刷 新华书店经销
1994年10月第1版 1995年3月第2次印刷
开本：850×1168毫米 1/32 印张：8.5 插页：2
字数：206千字 印数：5001—15000册
定价 9.50 元



内 容 提 要

本书向人们全面展示了藏传佛教密宗（藏密）的真实面目。书中突出了实用性和理论性，对藏密功法中最具代表性的“大圆满”、“大手印”、“声密”（特别是“六字真言”）等作了详尽的介绍，为广大藏密气功爱好者提供了无师自通的方便之门；作者结合若干权威论著，对藏密理论进行了多方位的分析和论述。本书还体现了知识性和资料性，对藏密丰富多彩的礼仪及其各种法器，对诸多神尊，都一一作了详细描述；对一些尚未正式出版的藏密权威名著，也作了重点分析和介绍。本书是系统研究藏传佛教密宗的第一部专著。

作 者 简 介

尕藏加，藏族，1959年出生于青海省海南藏族自治州兴海县。1986年毕业于中央民族学院藏学系，通晓藏、汉两种语言文字。1986年7月进中国社会科学院世界宗教研究所从事藏传佛教研究，在这一专业领域有一定造诣。以汉、藏两种文字发表的主要论文有《联姻在吐蕃王朝中的政治作用》、《聂赤赞普时期的宗教》、《吐蕃佛教与西域》、《青海果洛宗教综述》、《藏传佛教与峨眉山》、《藏族人对绝对者喇嘛的信仰》、《藏族天葬起源窥测》等。其中《关于西藏的若干情况》一文1992年获得“中国社会科学院第一届青年优秀成果奖”研究报告类三等奖。

现任中国社会科学院世界宗教研究所助理研究员，中国宗教学会会员，中华全国西藏佛教研究会会员。

目　录

第一章　博大精深的印度佛教与藏传佛教

佛教的祖宗佛陀虽然去世，其“道”还是留存着。全世界现有宗教徒超过25亿人，占总人口的五分之三以上，而佛教主要流传于东北亚、南亚和东南亚许多国家和地区，其教徒约占世界宗教徒总人口的6.2%。这样一大世界性宗教，以早年佛陀五十年的说法，能流传后世到近三千年之久，甚而，当今仍拥有无数信徒在顶礼膜拜。可见，佛教之博大精深！

一、佛陀思想

佛教的创立者是印度的佛陀。凡被称为一个宗教的开山老祖的人，其传记是最难稽考的。这都是因为后世的信徒，过于崇仰自己所信奉的宗教，不知不觉的附会上种种神怪荒诞的话，使他们的祖师成为神圣非凡的灵体，方为满意的缘故，而这一点在佛陀的传记里更为突出。现在要打算考证佛陀的准确实传，怕是无论何人所不能的。因此，关于佛陀的生平年代，至今仍众说纷纭，难于统一。

佛陀，诞生于释迦共和国，这是位于今天尼泊尔境内接近印度边界一个国家迦毗罗卫所属的一个城邦。他是国王净饭的长子，其家族名为乔达摩，自己则名为悉达多。他母亲摩耶夫人在生下他这个太子之后不久即离开人世，由其姨母抚养成人，生活十分富裕。十六岁，迎娶王妃。但是，悉达多始终无法自足于他的生

活方式，在经过了若干年的深思、苦恼后，二十九岁时终于出家，成为修行者。在山林中苦行了六年，可始终未能觉悟真理，最后，在摩竭陀国境内的一棵菩提树下沉思瞑想四十九天，最后一天终于开悟，成为觉者，是年三十五岁。而后，佛陀前往波罗奈斯城的鹿野苑，教化旧日对他有恩益的五位修行者，而且他们成了佛陀的第一批学生或信徒。之后，继续游历各地，教化众生。八十岁入灭（即涅槃），被尊为世尊或释迦牟尼。

释迦牟尼还活着的时候，印度的思想体系在本质上来说，充满了不相容、矛盾、抗争。释迦牟尼并无意对这些既有的思想采取对立的立场，他只是教导人民以真实的生存之道，实践之法。释迦牟尼在临终时向弟子们作了最后的说法。他讲道：弟子们，各自点燃自己的明灯，各以身为据点，不要依靠别人。我所说的法就是明灯，可奉为行事的准则，不必依赖别的教法。这最后的教诫即是：实践人间的理法，便是真实自我的体现。确立自我，不人云亦云，不盲从权威，自己作适切的判断，然后对照实践。而究竟什么才是可作为适切判断的根据呢？为此，释迦牟尼提出了“法”。法是主思的根据，佛教反对实体的、机能的自我，但确认无数的法的存在。简而言之，法成为有意义的法则或典范，可用以规范一个人的行为。

现实存在中有太多的法，为了简明易行起见，佛教将法分成种种具体的体系。譬如：人的存在是因五蕴，即物质性（色），感受作用（受）、表象作用（想），形成作用（行）、识别作用（识）等五种法。另有一法的体系，是属于认识，行动方面的领域，即：视觉（眼）、听觉（耳）、嗅觉（鼻）、味觉（舌）、触觉（身）、思考作用（意）等，称为六入。由于此六种认识，而形成色、声、香、味、触、法等相对的作用。我们之所以存在，完全是在上述六种现象之中，其中心主体也包括在里面。遗憾的是，世人往往疏忽这些法理，以为从某方面可以获得永生，并且始终固执于这种想

法。由此，生出许多烦恼，而且为这些烦恼所困惑。人的烦恼，大致分为贪（贪欲）、嗔（嫌恶）、痴（困惑），这些烦恼的绝大部分根源在于妄执。由于妄执而作出种种行为（业），其结果是陷入迷惑的生存（轮回）之中。也就是说善或恶的行为导致了乐或苦的报应。

人受妄执所困惑，由此而生出种种烦恼与业，倘若能将苦、无常、非我等道理作彻底的觉悟，便能得到智慧，断绝妄执。

为了实现、体验真理，乃有修行、遵守戒律和禅定的必要。由修行而体验到真理，而断绝妄执，从一切束缚中获得解脱的境地，可说是已臻不死的境界，佛教语称为"涅槃"。涅槃，熄灭或意味着熄灭的状态，在此状态中，没有苦恼，一切寂静，能得最上的安乐。释迦牟尼就是以此作为人间的理法，一有机会即对弟子、信徒、异教徒训诲。

佛教教团称为"僧伽"，由出家修行的男性（比丘）、女性（比丘尼）、在俗的男性（优婆塞）、女性（优婆夷）信徒等四众教徒所组成。他们聚集了信仰大法，这样，以大法为明灯的人，逐渐发展成教团，确立了组织，制定种种戒律，遂成为原始佛教的圣典。

关于释迦牟尼圆寂的情形，在佛教经典中是如此记载的："尔时长老阿难询问长老阿㝹律：阿㝹律，世尊入灭乎？——阿难，未也，世尊尚未入灭，世尊已入灭一切想与受处。尔时世尊出于灭一切想与受处入于非想非非想处……（继续照相反的次序经历一切处与禅回到初禅）出初禅入二禅，出二禅入三禅，出三禅入四禅，自四禅出，世尊立即入灭。"释迦牟尼涅槃后，佛教主要接受各郡的王侯和工商业人士之皈依，从东印度，以摩竭陀国为中心向四方传播。到孔雀王朝第三代的阿育王（公元前268——232年在位）时，由于获得王朝的大力支持，佛教普及于全印度。

但是，就在同时，佛教教团内部起了纷争。原始佛教教团在

释迦牟尼入灭后一百年左右，分裂为上座部和大众部。再一百年，大众部复分裂为许多支派。其后，又一百年，上座部也分裂成若干集团。在诸部派分裂之前约一百年，已大致有十八部派成立，其中，属上座部系统的有：说一切有部、犊子部、正量部、化地部、经量部等。加上上座部与大众部等根本二部，共计有"小乘二十部"。

各部派都以自派之说为权威，又为了证明自派属于正统，每一部派从各自的立场改编过去的圣典而集其大成，遂成立了经藏和律藏。但是，经典本身原即有种种互异的教说，各部派为了相互争执，又对释迦牟尼的教说重新反省、究明，将教说加以注释，并整理分类，如此研究成果而作的书称为论藏 。经、律、论等即合称"三藏"。各部派各有其不同的"三藏"，后来许多已散失，现今保存较全的是斯里兰卡上座部的三藏和总一切有部的阿毗昙藏(论藏)。

当贵霜王朝的迦腻色迦王在位期间(公元129——152年)，传统的、保守的佛教在社会上获得压倒一切的优势，而一般民众和担任指导者的传教师则有发起新宗教运动的倾向，这就是所谓的"大乘佛教"。对于旧有的、传统的、保守的佛教被新兴的大乘佛教贬称为"小乘佛教"。旧有的佛教名派，绝不视自己为小乘佛教，而是以佛教正统派自居，他们用印度各种语言所写成的书作圣典。这些圣典很忠实地保存了释迦牟尼的教训，并传达给后世，一直到第八世纪仍存在。但是，目前仅部分保存于上座部外，其余大多数已散失。现在仍一如既往地信奉着上座部佛教的地区有：斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨等。

与小乘佛教迥异，大乘佛教经典纯属重新创作。大部分以民间所好而成的宗教性的文艺作品。释迦牟尼在大乘佛教中，与其说是历史人物，无宁说是理想的表征。以慈悲的精神立足于世间，强调解救生活在苦难当中的众生，在到达彼岸之前，先行拯救他

人。凡能实践以上利他之行者，称为“菩萨”，不论出家的比丘、在家的国王、商人或工人，只要立下济渡众生的誓愿（悲愿），都可以成为菩萨。

但是，对于一般凡夫而言，以慈悲的精神实践菩萨行为毕竟困难，因此，大乘佛教又强调借着皈依诸佛、诸菩萨，以彼力量协助自我，因而产生坚定的信仰，作为信仰对象的释迦牟尼，遂成为超人的象征，这种趋向，在三世十方出世的无数佛、菩萨都表现无遗。其中，以阿閦佛、阿弥陀佛、药师如来最被崇拜。又以弥勒菩萨、观世音菩萨、文殊菩萨、普贤菩萨等被超人化，强调彼之救济力。由于对诸佛、菩萨高度的信仰，遂将其身体形象化，加以崇拜，这就是佛像、菩萨像的由来。

大乘佛教的教化方法颇能迎合当时民众的精神素质和倾向，人们只要信仰佛、菩萨，或者皈依，就能获得财富、幸福、无病、息灾。特别值得注意的是，以咒句（陀罗尼）作为教化的重要手段之一，这种方法在当时而言可说相当成功，但是，同时也是大乘佛教日后逐渐堕落的原因。

公元320年，摩竭陀国超日王一世即位，建立了笈多王朝。以婆罗门教为国教，并以婆罗门教的通用语梵文作为印度的国语。在此情形下，一向只有哲学思想而缺乏理论体系的大乘佛教，也随着时代潮流，逐渐构成理论体系，而以梵语发行著作。大乘佛教中的唯识说和如来藏思想就是在此情况下确立其系统。由于盛行学术方面的研究，相对的，佛教也减弱了在社会上的权威。

原始佛教教团严禁一般世俗的咒术密教。大乘佛教则收录了一部分，因此，大乘经典中有颇多的陀罗尼。从公元四世纪起，部分咒术已成为独立的经典。这些咒句被称为真言，诵持真言陀罗尼可以静心。这种趋势下，在强调供养诸尊的同时，念诵与供养的种种规定也渐次发展，并组成具体的方形或圆形的土坛，将诸尊位置安排妥当以行祭拜。这种土坛称为曼荼罗。每一尊佛各说

明不同的印契（印相）。以上密咒的修行与法华经的哲学相结合，在此基础上所建立的宗教体系就是秘密佛教，略称密教。

密教以大日如来（大毗卢遮那佛）为根本佛，一般各部派佛教所称的释尊即相当于密教的大日如来。同时，密教又把和佛教不同之处称为金刚乘。金刚乘是特殊的，为了使它特有的、复杂的仪式发达起来，除了诸佛、诸尊，在佛教中未曾出现过的明王，佛教以外的诸神、诸圣德，都被视为大日如来的显现。为表示其直观的意趣，而有大曼荼罗，与佛教相同，认为六波罗蜜不必连续修行，因为众生本来都有佛性，透过祷念诸尊，诵持陀罗尼等特殊的仪式，很容易达到究竟的境界，即身成佛。众生必须抑制烦恼、情欲，更须珍惜现世的幸福和快乐。部分的密教徒由于受了性力派崇尚男女性结合的影响，遂成立了另一道密教，九世纪以后特别兴盛。

二、藏传佛教

藏传佛教的形成与发展，晚于中国内地、西域、克什米尔、尼泊尔等邻国地区的佛教。所以，藏传佛教的形成与发展，同时受到了包括印度在内的以上诸国家地区佛教的巨大影响。也许，藏传佛教正因为吸取了四邻诸国家地区佛教的精华，才经久不衰，直至今日依然在世界宗教舞台上显露异彩。

佛教何时传入西藏本土，据藏文名著《青史》记载，吐蕃赞普拉托托日年赞时，有《旃檀嘛呢陀罗尼》、《诸佛菩萨名称经》等佛教经书从天而降，这是佛教正法在吐蕃传播的开端。对此，伦巴班智达又补充说："由于当时本波意乐天空，遂说为从天空降落，实际上是由班智达洛生措（慧心护）及译师里梯生将这些法典带到了吐蕃。藏王不识经文复不知其义，因此班智达和译师也即时返回了印度。"（《青史》上册第 64 页）由此可见，吐蕃第二十七

代赞普拉托托日年赞时，约当公元333年，佛教最初在西藏出现。但此时仅获得一些经函而已，尚未有书写、翻译、念诵等佛教活动。而佛教正式传入西藏，是在松赞干布时期。

《贤者喜宴》认为，松赞干布在位时，吐蕃迎请印度、尼泊尔、克什米尔、汉地等的大师学僧，翻译了《集密宝顶陀罗尼》、《月灯》、《宝云》、《十万般若波罗蜜多经》等佛经，此外还重点翻译了大悲观音菩萨的显密经典二十一部。

又据《汉藏文集》记载，当时吐蕃兴建一百零八座佛寺，但具体只记载十八座。鉴于当时的佛寺只用来供奉佛教供品，而且其建筑规模较小，故称佛殿较妥。

根据《巴协》记载，赤松德赞时期，赞普为了在吐蕃弘扬佛教，特地迎请堪布菩提萨埵（寂护）和白玛迥乃（莲花生）大师，并在二位大师的主持下，于公元774年动工兴建桑耶寺，经五年于778年竣工（关于兴建桑耶寺的年代，藏文史书的记载不尽一致）。堪布和大师还为桑耶寺举行开光安座仪式。这是吐蕃（西藏）出现的第一座规模宏大的佛教寺院。之后，为试验吐蕃有无能充当出家僧人者，专门从印度迎请讲说一切有部和中观分别说的比丘共十二人，由菩提萨埵任堪布，为巴·色囊、桑希、玛·仁钦乔、昆·鲁易旺布松、巴郭·比若扎那、恩兰·嘉哇却央、拉松·喜微香曲七人剃度并授比丘戒。这就是藏传佛教史上最早出家的藏族僧侣，史称“七试人”，也称“七觉士”。桑耶寺和“七觉士”的出现，标志着佛教战胜本教而立足于西藏，并进入发展时期。

藏传佛教在其发展进程中出现过两次大高潮，即所谓的“前弘期”和“后弘期”。

前弘期，除开吐蕃赞普拉托托日年赞（约为公元四世纪上半叶）在位时初传佛教的传说外，仅从松赞干布（公元七世纪中叶）时算起，至藏王朗达玛于公元841年废佛为止，已达二百年

之久。这一期间是佛教的传播或藏传佛教的形成时期。

后弘期，是从公元十世纪后半期开始，直至十五世纪创立格鲁派为界定，近五个世纪。这一期间是藏传佛教的大繁荣时期，并产生了许多互不隶属的不同教派，除前弘期已经产生的宁玛派（旧派）外，诸如：公元1057年，阿底峡的弟子仲敦巴·嘉卫群乃修建热振寺作为据点，由此产生噶当派；公元1073年，昆·贡却杰布修建萨迦寺作为据点，由此产生萨迦派；公元1121年，克朱穷布南觉修建香雄寺作为据点，由此产生香巴噶举派；与此同年，米拉日巴的弟子达波拉杰修建达拉岗布寺作为据点，由此产生达波噶举派。达波噶举派中又相继建寺产生了四大支八小支派系。蔡巴噶举、帕竹噶举、拔绒噶举、噶玛噶举，这四派是直接传承达波拉杰的教法，所以称为四大支；而止贡噶举、达垅噶举、绰浦噶举、主巴噶举、玛巴噶举、叶巴噶举、雅桑噶举、秀赛噶举，这八支是从达波拉杰的弟子帕木竹巴那里分出来的传承，所以称为八小支。另外尚有希解派、觉域派、夏鲁派、布顿派、觉囊派、格鲁派等教派。

总之，藏传佛教"后弘期"以诸派纷起和活佛转世的出现为主要标志。

至于藏传佛教与其它国家、地区佛教的不同点，后者佛教主张的"成佛"，是以自己完成为直接的目标；而前者藏传佛教则是无限地祈愿利他，往"一切智者"的道路迈进，决不是为了自己而追求"涅槃"。为了真正的利他，自己完成是必要的，可是这一逻辑常使人忘却：为了自己完成，利他行也不可欠缺。终于在不知不觉中，把作为"救他的佛教"菩萨道改变成"自己得救的佛教"。换句话说，不知不觉地把大乘佛教拉回到小乘佛教的姿态上。然而，藏传佛教徒，将印度佛教主张的"无住处涅槃"的理想，与《楞伽经》所说的一阐提菩萨的想法，以及与"大悲阐提"的理想结合在一起来加以理解。也就是说，像菩萨般为济渡一切众生，永

远地留在轮回的世界上，自己不安住于涅槃。这便是一切智者的应有姿态，且此便是"无住处涅槃"，亦即是讴歌贯彻所谓完全（绝对）利他主义之理想的。

这一想法，是在"般若"和"方便"的双修理念下提出的。对于依凭般若证得一切法无自性的人来说，只有利他行才是其应有的状态，而且愿证无上菩提者，也是来自于只想彻底完成利他行的誓愿。因此，以利他行为大前提，事实上则追求自利，进而绝望于无限的修道而期望我身速得成佛的思想，在藏传佛教里是没有的。对发菩提心者而言，修道与利他，是同样重大的事情。

再者，如来藏思想在藏传佛教中的表现方式，也与其它地区的情形完全不同。譬如，中国汉地、朝鲜、日本的佛教，常抓住经典所说的人类具有本来成佛的资质，并以此为根据，不喜欢无限的修道，而愿求藉着更确实、更简易的方法回现佛的资质。也就是"顿悟"、"即身成佛"、"念佛往生"等。例如：对于愿证菩提的佛教徒来说，采用奖励发出作为"救济者"的无限誓愿的经典教说，而从"被救者"的立场来理解，并以此作为自己的理想向一切智者迈进，同时，以此誓愿做保证等待"救度"。这些想法的一部分，由受到中国汉地佛教禅宗影响的藏传佛教宁玛派（旧派）加以主张，不过，在一般藏传佛教中是完全找不到的。作为正统派的藏传佛教则确立了如下的观念：如凡夫想成佛，则不管任何情形，都必须经过正确的修道这一不可动摇的原则，以及修道便是佛教的内容。正确的修道，是为了利他，将悟"空"理的般若智与方便行视为不离者，而得到无分别智。不为自己追求佛教徒终极境地的涅槃，而是自己在这轮回世上无限地转生，以解除自己以外者的苦恼，这就是"轮回即涅槃"的写照。佛的资质，也就是经典对佛性的保证，这是激励有情众生朝着无限的利他行修道。因此，藏传佛教的基本想法是主张：凡夫的状态与等正觉者之间，一定要有无限的修道。

三、密教溯源

密教的发展，可以分为两期。一是早期密教，此期密教处于摇篮时代，与佛教经典中所说的根本教义并无直接关系。只在大乘经典中掺杂了禳灾祈福的密咒真言，是依附于大乘佛教的，所以此期称做杂部密教时期。二是后期密教（公元八——十三世纪）此期密教以真言密法为中心而组织体系。有经有教，有轨有仪，形成了独立的体系。

印度古代唯物主义派别顺世论曾提出过"四大说"，把地、水、火、风四大物质元素作为万物的本原。密教吸收了此说，又把空、识加进去，形成"六大元素"，实际上是把物质元素和精神元素作为世界本原，成为心物平行的二元论。密教认为。宇宙的本体和森罗万象的现象界是合二为一的。二者相互联系，缺一不可。宇宙的本体和现象都是由六大（地、水、火、风、空、识）所构成。佛和众生也是由这六大构成。前五大为色法，属于"胎藏界"（理、因）后一大"识"为"心法"，属于"金刚界"（智、果），色心不二，胎金为一。二者统摄宇宙万有，又存在于众生心中，佛与众生体性相同。密教又把六大分为"随缘六大"（随缘而起的六大）和"法尔六大"（固有的六大）。"法尔六大"是一种本体的绝对实在，有相应的属性和作用。地性坚，有保护万物的作用；水性湿，有摄受万物的作用；火性暖，有促使万物成熟的作用；风性动，有长养万物的作用；空性无碍，有不起障碍的作用；识性了别，有决断或判断的作用。这些就是宇宙万有的本性和根本作用。"随缘六大"是假托于"法尔六大"而存在的一种相对的现象界，是随因果条件而显现出来的。"法尔六大"与"随缘六大"是能生和所生的关系，就像月亮和月光的关系，离开了"法尔六大"就没有"随缘六大"，若离开了"随缘六大"，也同样没有"法尔六大"了。

密教又认为："六大法体"也是"六大法身"(即佛的真身)。"六大法身"可以变现宇宙万物，宇宙万物无一不是"六大法身"的各别显现。地、水、火、风、空、识构成的万物都是诸佛菩萨的化身，有着诸佛菩萨的灵性。这样，密教又从心物平行的二元论走向万物有灵论。

密教很重视修行实践，仪轨复杂、繁琐，对设坛、供养、诵咒、灌顶（入教传法仪式）等皆有严格规定，由阿阇黎（导师）秘密传授。他们认为：众生如果依法修"三密加持"，即手结印契(特定的手势)，口诵真言（咒语)，心观佛尊，就能使身、语、意"三业"清净，与佛的身、语、意相应，即身成佛。

密教发展到最后，还有所谓"时轮乘"。时轮乘特别崇拜本初佛，认为释迦牟尼之上还有最初的佛。同时，时轮乘还对人的生理作了很多研究，提倡用瑜伽的方法来控制身体内部的所谓"有生命的风"，认为这样可以使人的生命不受时间流转的影响而得长生，以至于脱胎换骨，变人身为佛身。

在密教流行时期，大乘佛学寄生在密教下面，取得了附庸地位而存在。密教把大乘佛学看作初步阶段，称为"波罗蜜乘"，密教自身则是高级阶段，名为"真言乘"。

真言乘，即怛特罗乘，属于所谓的旁道密教。怛特罗乘继承古印度思想，把小宇宙视同大宇宙，相信大宇宙必能显现于小宇宙。并认为：太阳是男性，月亮是女性，而此二性必将体现于人的肉体之中。尤其是宇宙的进行，以及天地间的产生创造等，必在人间，在瑜伽行者的肉体上反映。在现实世界里，般若智慧是女性，而大悲方便为男性，同时，此二性必在瑜伽行女与瑜伽行者的对立中实现。所以人类的得救绝不脱离现世，必在现世的欲望中实践才能成功。怛特罗的这种思想，大约始自七世纪左右，在迦湿弥罗的印度边疆，有一位最著名的达人名叫，因陀罗菩提，相传他著有密教经典之一的《密集》一书。由于怛特罗乘的成立在

边疆，即位于东西交通路口相接地点，领受了外来文化的影响。所以，在异种文化的接触下成立的怛特罗乘，容易吸收许多异质、异族的天神也就成为很自然的事了。

在现今的真言中，仍有许多毫无意义的文句，然而一向尊重音声的印度人，反而把它神圣化，认为这是圣音，并且由于系父音与母音的结合，终把它视为是男女两性的象征了。他们非但认为这些咒文能根除人间的灾难，而且更能齐送幸福，并发挥极大的威力。因此揭其文字，或绘成几何图形，占筮、回转。藏传佛教密宗流行的文字光明咒就是此类产物。

怛特罗乘自从以般若空慧组织了教说，并自称为果乘的金刚乘后，复渗入更多的土神，对他们给予护法者的地位，不过其神格在诸佛菩萨的足下。由于这种缘故，还致使佛教与印度教之间发生论争。另一方面怛特罗乘，更因袭大乘经典的形式，采用了直观的睿智，主张其教法是身为法身或自性身的佛陀说的，并非应化身所说。至于成道则说：法的场所在天上的色究竟天，而不在地上。怛特罗乘分为事、行、瑜伽、无上瑜伽四部。

果乘，即金刚乘。其金刚指表不坏义。金刚乘认为这是超越大乘的教法，是极上根者始能接受的教法。从大乘那里学来的空，在此成为金刚，即众生心乃至如来藏无不是金刚。金刚本来是指电光，为因陀罗所持的武器，普通叫做金刚杵。金刚的表不坏义，在经典中也多延用，例如：金刚般若的经名，菩萨名等比比皆是。不管如何金刚在密教中，是最主要的中心概念。因此以丑恶忿怒像著称的金刚手，被尊为护法神而到处受到崇拜。例如：金刚萨埵——持金刚（菩萨形者），两手捧持着金刚杵与铃子，有时则抱着“谢苦帝”以胜初佛的地位出现，成为一切佛菩萨的根源。不但如此，由胜初佛产生的一切存在无不是金刚。

由胜初佛流出的五佛、五菩萨，更被附加了许多配属的菩萨和诸神，也都为金刚不坏，并给与最高的地位。总之，金刚乘的

一切都是金刚，供物是金刚、庄严器具也是金刚、奉佛的修行者也是金刚，甚至在密教最高修行中出现的少女，也叫做金刚女。佛性与佛身不用说当然更是金刚了。胜初佛流出的原动力究竟是什么呢？对此金刚乘则采择了性力主义。这种思想，自然地造成极端的大乐思想，并形成为旁道金刚乘的一派。

发菩提心与利他的大悲思想乃为修习佛道的主要纲目，这是大乘经典一致所承认的。所以至到获得极果——佛位，般若与方便就如车之双轮缺一不可。般若就是空性的智慧，大悲就是利他的方便。这在怛特罗乘中则浮出了阴阳、男女两性的思想，认为这就是形成世界的原理，而把它结合于大乐思想了。自然，般若与方便的对立也就是女性与男性的对立。换句话说，般若的空性就是少女，母亲，金刚女，也是不可触贱女以及其他一切女性性器。这就是所谓：般若母、佛母得名的由来。这对于男性亦然，大悲的方便是男性的种子。因而由般若和方便所修成的菩提涅槃，被怛特罗乘认为不外就是由男女两性的结合所象 征的大乐了。

涅槃的有：常乐我净四德是胜鬘经等大乘经典所说的。《宝性论》则继此思想，以如来藏为常乐我净四波罗蜜多。常乐我净四颠倒本为凡夫迷情的四颠倒，但在此不但被否定的一于二净，而且以无常、苦等为修习二乘的证果，倘若不转向，即无法现前常乐我净。大乐的“乐”是经历如此的想法才成立的，所以有人以《唯识三十颂》最后一偈“安乐解脱身”为大乐思想的先驱。大乐的涅槃，一方面虽然意味着般若空的女性，但别一方面也意味着般若与方便融合的男女两性。可见他们的心目中，女性就是大乐的根源。他们认为佛的法身以及持金刚是大乐，即连菩提心，从生的本性也无非是大乐。因此净土，涅槃也是实现了的“乐”。

怛特罗乘的这种生产说，是可以在小宇宙的肉体上具体化。怛特罗乘看来，肉体不外就是反映出森罗万象的曼荼罗。所以怛特罗医学说，身体的左侧有女性神经，右侧有男性神经。二者的交

会处，就是性央，若不过这一通路，就无法得到大乐，所以一个真正的行者，必需透过这一关，达到菩提心的脑髓后始能完成菩提。不过，在此要特别注意的是，他们所说的交会与凡夫纵欲的欲情不同，万不能在通路上下降菩提心——射精的，这是他们特别严戒的第一着。否则就与凡夫的欲情无异了。这与道家的房中术有点相似。他们认为：一个真正修炼到家的行者，为了菩提的实现，必须找其对象的般若女，即十六岁左右的少女（此少女叫做印或大印）。总之，怛特罗乘只是密教中引人注目的一派，而非密教全部。

四、密教四大法门

佛教在教相上可分为显密两大系统。其根本教理无非是教人转迷成悟，背尘合觉。的确，诸法一味，无二无别的，佛陀以慈悲心说平等法，观机施教，应病与药。因为众生的根机千差万别，所以佛说的法门也无量无边，为的是要使得每个根机不同的众生，都能够依着最适合的法门得度。这好比患热病吃凉菜，患凉病就得吃热菜，药要恰到好处才能药到病除。否则药不对症，虽是极其地道贵重的药品也未能医得好病，甚至反而使病加重。所以佛教法门为要对治众生种种不同的病，就不能执持一法作为万应灵药了。佛教有显密两大系，每系又分为若干宗派。在法门的效用上说，诸法平等，无有高下，也是不易的真理。

仪轨谨严，不尚言说，为密教特点之一。所以密教更不能舍弃仪轨随便讲说的。由于密教法门极其繁多，难以一一述及。这里仅就各种密教综合起来，将其“共”和“不共”的性质大致分为四类大法来讲说。

（一）息法

息法就是息灾法，是和显教的消灾、忏摩等相似。息法的修持方法分为外修、中修、内修三种：外修者，修持各息灾金刚法，修到与诸金刚愿行相应，感应道交，依仗他力，为一切众生息灭灾难。这与大阿弥陀经上说："至心称念一句阿弥陀，能消八十亿劫生死重罪。"意义极相近似、相符合的。中修者，依观想得定，使杂念减少到最低限度以至于无，然后一念不生全体现，悟到一切灾难原无自性，幻缘不实，也就不息而息了。内修者，彻底破除我见我执，无我、无人、无众生、无寿者，息灭烦恼习气的种子，永断灾难的根源。其实竟无灾难之名，更无用息灭之法了。

但要声明一句，这种所说的外修、中修、内修，其外、中、内三字的本身是无多大的分别意义的，可作一、二、三等字去看，不可执泥分别。

（二）增法

增法就是增长众生的福德和智慧的法门。与显教中的植福祈愿，植众德本，诸种功德法门，颇相近似。布施、持戒、精进、般若诸波罗蜜，也可摄于增法一门。其修法就其共者而言，也大别为外、中、内三种，大致与息法相同。

（三）怀法

怀法是使众生受到十法界的欢喜，是转恶为善，转敌成友，转识成智，转烦恼为菩提的法门。简言之，可说与显教中的布施、爱语、利行、同事四摄法，以及四无量行的喜无量行相近似。菩萨行的忍辱波罗蜜，也可摄入怀法之中。其非不共的修法也大别为外、中、内三种。

（四）诛法

诛字的意义是杀、讨伐、剪除。诛法就是为众生消除魔障的法门。其意义是以大悲心杀除魔恶，为救众生而杀众生，为度魔恶而杀魔恶。这与显教的怖魔、降魔也是相近的。谈到诛法，令人不免惊讶，其实在密教中对于实行诛法也有严格的限制。经中说：观想成就，能使一树果子依我观念，在一刹那顷，应念齐落。具此成就而行诛法者，尚有恶业缠绕。若有行者能一观想而落下树果，再一观念而果子复归树上原位，然后可以随机施化，作持诛法，皆无不可。其修法共的部分，也大别为外、中、内三种。

以上四大类法门，可以概括整个密教。其中尚有必须注意的二点：

a、息、增、怀、诛四法皆是为了众生的利益，而不是专为行者自己的利益；也就是要行菩萨道，不要只做自了汉。

b、息、增、怀、诛四法，有一贯性，连环性，互融互摄，相即相久，并非相反而不相成的。

释迦牟尼佛在因地行菩萨道时，曾实行诛法，而同时具足息、增、怀、诛四大法的功德。经中说：佛在因地时为救五百个珠宝商人的生命和财产，杀死了一批强盗。这批强盗想害商人的命，谋夺商人的财。商人都不知觉有此祸事临头；唯有因地的佛陀依靠他心通的法力，犹如见其肺肝，一目了然。当时行菩萨道的释尊仔细思考，不管了吧？立时就有五百人丧生失财，同时并有一批人造下了谋财害命的重大恶业，眼看要堕地狱无有出期。告诉商人们吧？商人仗着人数较多，定要将强盗们杀死。那末，也有一批丧失生命，也有一批造下杀业。于是因地的佛陀决定由他杀强盗，救商人，愿意自己犯杀业堕地狱。就凭这样舍自己，救众生的念头和行为，他自己也未堕地狱，反而成佛。这一故事更说明了以上四法的一贯性和连环性。释尊行这一次诛法，为商人或强

盗息了丧命或要堕地狱的大灾，当然是息灾法的成就。免掉他们堕恶业，从贪、嗔痴诸无明中挽救了他们，也就是增长了他们的福慧，而自己更是成就了无上功德。使商人们为得救星而生欢喜心，使强盗们未作成大恶业，得免于重大恶报，终于觉悟过来，也要生欢喜心的。这算是怀法的成就。佛在因地以一个行为，同时具足四大法的功德，以至成佛。这就是学习佛法的人们所最应学而有成果的法门。

五、藏密要义

佛教是当今世界性三大宗教之一，源于印度。南传一脉衍为小乘，北传一脉则衍为大乘。大乘法系又分两道主流：传入汉地的一支，以显教为主；传入藏土的一支，以密教为主，但后经阿底峡、宗喀巴等一代宗师极力提倡显教，藏土遂又成为显、密兼习的圆满佛土。

这里主要介绍藏密一系。藏密为藏传佛教密宗的简称。它在整个佛教体系中是颇为孤立的。从以往的情况看，小乘行人固然对藏密的理论与行持有所非难，即是大乘显教，对此恐怕也未全部首肯，在密教本身而言，东密也颇为反对无上瑜伽部作为“无上”的地位。发生如此的情况，前因后果极其复杂，然而无可否认，其中的一个主要原因是出于隔膜。这个隔膜又是单方面的，就是说，藏密本身对佛教的其他宗系并不隔膜，但由于“密”的缘故，却使其他宗系对其颇为隔膜。

藏密系统，可分为四部，即事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部。

（一）事部

事部，是佛教密乘中以外境修行为主的一类，也称外续部。此

部还建立三昧耶咒经等。换句话说，事部诵持陀罗尼、印契法、观佛、供养诸尊法式等，凡是藏密仪轨进行时表现于外的动作都属于事部。

事部中各分世间、出世二部。世间部又分药叉部、珍财部、馀世间部三种；出世部中，分如来、莲花、金刚三种。

（二）行部

行部，是佛教密乘中内外修行并重的一类。即内心和外表行动一致的修法，大日经等作为大法。换句话说，行部，在所作之前，须先对即将表现于外的一切动作有所认识、熟练，而后加上内面瑜伽观法。足以代表这阶段的是“大日经”。这部密教最高经典在日本、汉地佛教中则被贬入较低层次。根据以上四层次的分法，可以推定“大日经”是后世的作品。同时，也显示出当汉地摄取了印度佛教前期、中期的教义时，藏传佛教则在更晚才吸收了印度佛教晚期的教义。

行部中，各分世间、出世二部。出世又分如来、莲花、金刚三部，如其次第，为上中下。

（三）瑜伽部

瑜伽部，是以内瑜伽为主的佛教密乘，其中包括方便瑜伽和智慧瑜伽。瑜伽部，更进一步对瑜伽作更深的修行，以内心观念为重点，以“金刚经”与“理趣经”为代表。

瑜伽部中分五部：一、如来；二、宝；三、莲花；四、业；五、金刚。如其次第，与毗卢等五部同。然而，诸部中，以如来部为最胜。

（四）无上瑜伽部

无上瑜伽，依凭连续的性结合实践瑜伽，其中包括无二瑜伽、

智慧瑜伽母、方便瑜伽父。上述三种只是基础，这一阶段则连瑜伽本身也仅被视为表面化的庄严。由于都是自己的经验与灵感，因此有关这阶段的著述就容易出现极大的不同，促成诸多流派，而且因无视于经典，被视作旁道密教。

以上四类本代表密教仪式发展的四个阶段，藏传佛教将四类合成一种体系。而且藏密各派几乎全以无上瑜伽部各种教授为主要修习法门。

根据藏密的正规训练，即使是初级灌顶的藏密弟子，应该已具备小乘部派佛教、大乘性宗理论，以及相宗理论等体系的知识。近年来，一些藏密大师在国外，曾开示，凡受灌顶的人，都应读俱舍论、大智度论、现观壮严论、成唯识论，以及中论，所开各论，小、大、空有包罗，而最后以"中观"作为抉择，以藏密所具备的根器言，凡入藏密的弟子能否实践这些要求是一回事，但藏密的立场，在理论上广事涉猎，对诸家体系都作探讨，则是确切不移的事实。由此可见，藏密对教内的其他理论体系是毫不隔膜的。

至于对有血缘关系的下三部（即事、行、瑜伽三部）密宗，宗喀巴大师的弟子克主杰著的《密宗道次第论》中，详述下三部密宗的行持与成就，态度极其明朗，可见无上瑜伽部行人，是了知下三部的经续的，相反地，下三部密宗的行人，却很难有机缘研读无上瑜伽部的经续，而单方面的隔膜就此形成了。东密著作中，贬损无上瑜伽部密为"左道密"，就是一个很好的证据。密宗内部的隔膜尚且如此，更无怪于小乘，以及大乘显宗对密宗的保留态度了。

要消除这种隔膜，笔者认为，藏密学人很有将自宗的理论与行持，作适当程度公开的必要。隔膜常产生误会，只有相互了解才能使彼此交融。

事实上，藏传佛教密宗目前在欧美已作了相当坦率的公开。美

国、英国、德国、法国以及瑞士的学者，都有不少研究藏传佛教密宗的著作面世。这些著作，都非泛泛之谈，因为作者本身都曾接受灌顶、追随上师依法修持，故其所论，皆出于自身的体验。反观国内关于藏密的著作，情况是不能令人满意的。没有作者敢于抒写自身的证验，也没有作者肯把密法作有系统的论说与介绍，有之，只出于不公开场合的传授。

按道理讲，藏民族研习密宗的历史，远比欧美人士为久；密教虽源于印度，但是在藏土发扬光大的，藏族人对密教基本理论的理解，远比欧美人士为深；藏族人对密教内涵的体验，远比欧美人士为透彻。所以，藏族密教大师们，实在有责任著述一些比欧美学密人士，更为有分量的著作。再说社会上也实在有这样的需求。

藏传佛教密宗本身有一个很大的特色，那就是，它的一切行持，充分体现了‘人本主义’的色彩。这种色彩，是乐于为一个彻底开放的社会所接受的。今日的不少人，在文化与文明的冲突中彷徨无主，心灵无所寄托，故有彻底开放的冲动，倘若这种冲动无人加以顺势利导，则有如洪水猛兽，足以摧毁一切；倘若有人加以正确指导，这种冲动未始不是一般革新的力量，可形成澎湃的新思潮。

国内不少人，近数年来，在道家道术里逃避过，而最近，则颇有与藏传佛教密宗契机的趋向。就拿北京来说，自中国藏语系高级佛学院在北京黄寺成立后，给一些急于求成的人士有了浅尝藏密的机会。然而个别人士由于求知欲太盛的关系，广事涉猎国内外有关著作，而又不知抉择，更加本身希求名利恭敬，学密一、二年即自行开宗立派，毫无系统地东移西搬，竟然开山说法，严然一代宗师。这些人的本身固有不足，但平心而论，藏密的金刚上师也恐有些不足之处，因为没有很多位金刚上师，肯以著述来指导有志学密的人，示之以体系，示之以抉择，释之以法义。要

避免世人对藏密如瞎子摸象般的探索，要满足新机运的契兴，笔者认为，这又是藏密应该作相当程度公开的理由之一。

藏密之所以为"密"，格鲁派祖师宗喀巴尊者曾赋予十个定义，在此不必一一赘述。藏密的创立者，莲花生大师曾经授记，令铁鸟升空，无上密宗广弘于藏土。现在看来，这授记已渐见应验了。由于藏密原是行门，故只谈理论而不依法行持，殊无得益之处。然而，在修习的过程中，学人常曾因个人生理心理的不同，而起不同的反应，如观想时，产生种种景象；入定时，引起种种境界。藏密金刚师的责任，正在于针对每个学人的反应，予以个别不同的指导，这种指导，就无公开的必要。因为下落只求对症，无此种症状的人，何必管别人的药方呢？如果，药方一旦公开，反而会惹起不良的心理，比如宜于服清凉的人，一听上师指导别人服食温补，很容易就会产生怀疑，究竟自己是否也应该弃清凉而就温补。因此藏密强调'法不传六耳'，强调未经灌顶及上师许可的人不得修法，原是极其正确的。

但时至今日，是否可以文字宣扬密教？笔者认为，应顺其社会发展，述说密教的源流，抉择各教派的见地，陈述一般密教的内涵，都可以文字公诸于社会，大可不必因密教的"密"字而加以隐蔽。

六、显密之分别

佛教除了大、小乘两大派别外，其内部又有显宗与密宗之分。至于显、密两宗的主要区别，《佛教密宗百问》一书中有一段极其概要的回答："显宗是释迦牟尼（应身佛）所说的种种经典；密宗是毗庐遮那（大日）佛（法身佛）直接所传的秘奥大法。显宗主张公开宣道弘法，教人修身近佛；密宗重视承传、真言、密咒，以求即身成佛。显宗要人悟道；密宗要人修持，显宗典籍，主要是

经、律、戒、论；密宗除此以外，更有颂、赞、法、咒、仪轨、瑜伽、契印等等，显宗有行、住、坐、卧四种威仪；密宗除此以外，尚需'观想'。学显宗，'若能真正般若观照，一刹那间，妄念俱灭，若识自性，一语即至佛地。'（《坛经》）学密宗，必须随师传授，遵守严格仪轨，从初皈灌顶到金刚上师，都有一定的修习程序，不可越等强求。由此可见显、密二宗的不同。"

对于显宗和密宗，已故藏学家李安宅教授也曾作过更进一步的阐释：教派的不同，通常被了解较少的人所加重；有学问的喇嘛的看法不是如此，因为在他们看来，教派的不同不过是学者的水平要求不同的满足方法而已。先天的遗传和后天的文化既对所有的人不相同，则要充分发展一个人的人格即有不同的方法。为了给每个人一个机会，佛教才给各种方法和观点以适应不同的要求。可是归根结底的目的则永远是最后解脱。小乘是为了个人解脱的；而大乘则使个人有可能帮助旁人解脱。这乃是尽人皆知的事。

至于显教和密教的教导，则不是那样容易理解的，为什么要有密教？因为对于没有准备、则无法理解的人，容易误解。耶稣曾经说过，对于公众，他用比喻；对于门徒，则说实话。这不但对于每种宗教如此，就是日常说话也要看听话的人理解能力如何，但代表后期印度佛教的藏传佛教中，有许多怪异的神像，特别是男女拥抱的神像，以致产生各种误解。这些神像，有的学者认为是原始性崇拜的遗留。在任何宗教中，都可追溯阳物崇拜的各种表现。基督教每餐向上帝祈祷，也可说是原始文化的遗留，当时人类对于自然的控制，还实在有限，不能保证饮食有充足的供应。可是这样的历史解释，不能满足现代生活中耶稣教徒对于祈祷的作用。所以，不管密宗佛教有多少原始的内容，也不能帮助我们了解今日的喇嘛在练习密宗时实际的心理过程。

根据有学问的喇嘛的解释，显宗佛教是一种弃世之道，可以

求得智慧，以知现象世界的不善和无常。那是努力提升自己。密宗佛教，不管是否起源于原始状况，在理论上则较显宗为进步。因为凡已有者视为固然，而将已有加以利用，以求得理论认识和灵性发展，所以提升的过程，不再是物质身体的放弃，而是利用物质身体。所以密宗教徒嘲笑显教的唯心论者，说放弃物质身体等于追求影子，放弃造成影子的东西，不承认那个东西，一旦物体与心灵的矛盾被承认，便永远纠缠不清。不管是物质还是心灵，有一方特别重要，就纠缠不清，假如任何一方作为出发点，都视为"固然"，视为"本性"，则可对于任何事物没有偏见，没有误解，一视同仁。当一个人没有偏见、没有误解的时候，则他是"自由"本身，这就是解脱或得救或永存的意义。根据密宗经典的一段话："好徒众，基本上任何是就是是。本性，包括你自己，本来不是纠缠的，为什么要避免纠缠呢？本来不被诱惑的，为什么要避开它寻求真理呢？"另一段说道："行为而没有了解，是盲目的，了解而没有实践，是浅薄的。当二者为一，便有自我控制。"这个自我控制，自然不是抑制，而是自由。任何懒人都不能享受它。那是正确努力或思想与行为现实的结果。

用正确的理解和实践，求得对于事物的适应，以获得控制，一般叫作科学态度，但在人的领域，不管是个人的，还是社会的，态度在变得科学的过程中是落后了。我们才开始认识到，社会不能被诅咒它的人所改变。发展真理的人，要提高真理的人，必须认识真理的本身价值，参加它的活动，而不与它隔离，徒然指手划脚。在这一方面，佛教的密宗教导，对于世界和他自己都是站在同一立场上。心灵分析已开始深入人们的心理深处，追求可能的能量。一事是清楚的，抑制没有用，通过提高而能量转向。传统的道德和一般显宗佛教，都以控制告终，而密宗佛教则处于正视现实，而有意识地求得升华。

以上所述，仅仅作为显、密两教的区别及其意义的一般性简

单介绍，因为显、密两教关系到佛教的整个理论体系以及仪轨、实践等一连串复杂问题，以一言两语很难表达清楚。

第二章　光明“大圆满”法门

光明“大圆满”法门是藏传佛教宁玛派所传播的一种秘密教法。而宁玛派是藏传佛教诸教派中历史最悠久的一派，该派自称是公元八世纪由莲花生大师为主所传下来的。所以，宁玛派认为，以莲花生为本尊的修持，会产生大威德，因为他有无量无边的功德，他显现了金刚身之金刚性。

莲花生大师的佛教思想，是印度佛教思想二大主流之一的龙树菩萨的“中论”系统，他同时又精通密宗咒语，以及通晓深奥的仪轨，所以他在公元八世纪中叶到西藏时，很快博得众多藏族人的景仰。

一、莲花生大师传略

莲花生大师，顾名思义就是诞生于莲花中的尊者。为了神话他的尊格，他的父母反而不被提起，这是佛教对尊者与众不同的神格化的方法之一。传说西印度“弯泽雅”地区的国王“尖免却旦”，别名恩掌布弟，他娶嫔妃多人，可惜一直没有子嗣，碰巧国内饥饿成灾、饿死的尸体满地，他自己又双目失明。有位贤觉阿舍那劝谏恩掌布弟国王多行善事，于是他广开仓库，布施全国百姓，并建法坛，宣诵般若波罗蜜经。国库的粮食金钱财宝全部都分配出去了，但仍然不够布施。这种情况下，恩掌布弟国王只得亲自去往龙宫取宝，回程经过胝氓当滇湖，这里盛产莲花，莲茎

粗得要用双手合抱。来到湖边，恩掌布弟国王原本失明的双眼，突然不药而愈，看见莲花放出五色光，中间趺坐着一个小稚童。恩掌布弟国王亲切地问他的父母是谁？稚童便回答道："我以明了智慧为父，以欢喜慈悲为母；以不生不灭为居、以内外莹澈为心；以空有不着为食，以降伏妄念为座。"恩掌布弟国王听了，不觉心怀感伤，随臣跟着啼泪悲泣。恩掌布弟国王认养从莲花中出生的稚童为子，取名错杰多杰，意即"海生金刚"，把他抱回王宫抚养。这时，十方护法、五方金刚佛母、六道金刚都为他"散花供养"。五方金刚佛母又现八方化身及十方如来为他"加持赞叹"。

以上当然是神格化的传说。实际上，莲花生大师的亲身父亲就是恩掌布弟国王，正式称呼是"因陀罗布弟"，为印度密教"金刚乘"派的创始人，莲花生大师自小耳濡目染，对佛教的教义，特别是密教，有很独到的心得。

莲花生大师曾是印度佛教大学"那烂陀"寺的学僧，他又是藏传佛教密宗的开山祖师。公元八世纪中叶藏王赤松德赞派人前往印度邀请莲花生大师入藏时，莲花生大师早已从印度朝西藏的方向北上，也许是上天冥冥中自有安排吧，西藏的使臣在尼泊尔找到莲花生大师时，他在这里传法已经有五个多月的时间。莲花生大师从尼泊尔进入西藏的路线，据《莲花生大师传》，似乎是从离加德曼都比较近的诺拉山口进入西藏，先到后藏，还曾绕远路到过西康等地，沿途降伏妖魔鬼怪，显现密宗法力。

在途中莲花生大师第一次遇到一条毒焰火龙欺身，他毫不畏惧，口诵密宗大明六字真言"唵嘛呢叭咪吽"(ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།)，火龙马上缩小为五寸小蜥蜴，皈依莲花生大师。到香波，又碰到恶煞化身为大白牛，鼻孔呼气，立刻天地色变、降雨刮风，莲花生大师不慌不忙，口诵密咒"札吽榜烘"(ཛཿ་ཧཱུྃ་བཾ་ཧོཿ)，恶煞全身即被绳索缚住，不能动弹，只好皈依听命。有一恶鬼化身为老人，头戴猴皮冠，以邪术搬弄刀枪弓矢，箭如雨下。莲花生大师摇身一

变，显现忿怒金刚相，化箭雨为万朵天花，飘落地面。恶鬼吓得不知所措，旋即率领群鬼皈依莲花生大师。类似的神话枚不胜举。

莲花生大师来到距离拉萨约一日行程的地方，便约赞普（国王）赤松德赞和他会面，赞普并未亲身前往恭迎，莲花生大师心中不悦，迁移到多垅水和雅鲁藏布江会流的一个山谷中。赞普派遣大臣那布桑隆，率领五百名士兵随后赶到，以大礼迎接，并且就地举行盛宴。可举行宴会的地点离江边还有一段距离，取水很不方便，莲花生大师用手对着山壁一指，顿时石壁迸裂，涌出泉水，兵士就用这泉水烹调菜肴。因此把此地命名为“垅巴那穷”（意即，小黑沟），这泉水也随之汇集成河，流入雅鲁藏布江。

赤松德赞国王在雅鲁藏布江边迎接莲花生大师，两人见面，各自摆谱，争着要面子。莲花生大师先说：“我们虽然都是文殊菩萨的转世化身，但是，我是莲花生，你是胎生，我的境界比你高，所以你应当先敬我。这样密宗大法才能在藏土弘扬。”赤松德赞的想法却与此不同，他说：“我是九五之尊的天子，你不先敬我，我又如何能当得起天下臣民的表率？”这样，两人坚持不下，气氛变得很尴尬。最后，莲花生大师耐不住性子，说：“我是三世如来化身，如果不应邀来藏土，我也能继承王位，与你抗衡。我是以普度众生为重，加上我有传布经教的种种功德在身，实在没有道理先礼敬你。反过来说，你只是个蛮酋，迷恋酒色财气，贪得无厌，我是为度化你而来，并非为贪图荣华富贵而来，你不先敬我，又要敬谁？”赞普眼看这样僵持不下也不是办法，他双手随便打恭作揖，对莲花生大师说：“你来得真好！”莲花生大师跟着拱手还礼，那知莲花生大师手中竟然喷出火焰，烧坏赞普的袍服，众人惊慌失色，纷纷随着赞普赤松德赞对莲花生大师行五体投地大礼。当然，这也是受到神话的渲染。

莲花生大师曾游学怛特罗佛教圣地孟加拉，自然而然把瑜伽中观派的思想，和怛特罗的教义传布到藏土，他还亲自向吐蕃国

王赤松德赞传授陀罗尼秘义，并讲演“空行母火焰炽盛咒”等怛特罗经典。

莲花生大师并不想和藏族传统宗教本教对抗。当时藏族人的宗教信仰，是以祈福禳灾为选择宗教准绳，也就是说，哪派宗教的力量较强，藏族人就信仰哪派宗教。表现宗教力量强弱，最显而易见的就是咒术了，如此使莲花生大师不得不在西藏境内施展他最擅长的咒术。这时期，特别注重咒术的藏密，称为“秘密古教”或称为“大究竟派”、“古派”、“旧派”。莲花生大师是把印度后期秘密宗教移植到藏土，并树立权威的第一人，因此，他成为西藏秘密宗教的开祖鼻师，当然他同时又是宁玛派（旧派）的始祖。故宁玛派视莲花生大师为守护西藏的圣尊，与释迦牟尼受到近似相同的敬仰。

二、宁玛派与“大圆满”法

根据《青史》、《土观宗派源流》等藏传佛教名著，宁玛派是藏传佛教重要宗派中的一派。“宁玛”意即“旧”，以划分新旧派别的界限而命名的。在显教方面，无新旧之分，新旧二派之说，乃是纯粹以密教宏传情形来划分的。对于这个新旧划分，其说法颇不一致，最普遍的说法，是指以班智达弥弟来藏以前所译续部，则称为旧派密咒；仁钦桑布译师以后所译续部，则名为新派密咒。由此可知，宁玛派是指前弘期所弘传的以密教为主要特色的一种宗派。

至于宁玛派是如何兴起的。根据有关史料，在藏王松赞干布时代，最初翻译佛经时重点则放在密教经典上，诸如《集密宝顶陀罗尼》、《月灯》、《宝云》、《十万般若波罗密多经》等等，此外还重点翻译了大悲观音菩萨的显密经典二十一部。这二十一部经典大多论述观音菩萨的功德。松赞干布时主要宏传大悲观音的法

门，依之修学的人也很多，西藏各地还掀起祈祷观音和诵六字大明咒的热潮。此后第五代国王，赤松德赞时，先迎请静命论师讲说十善、十八界等教义，传授八关斋戒，因此激怒地方诸神灵，念青塘拉山神雷击红山宫，亚拉香波山神水淹庞塘，十二丹玛女神对人畜施放瘟疫。在这种紧急关头，静命论师上奏国王赤松德赞派人迎往莲花生大师，降伏藏地恶神厉鬼。于是请莲花生大师来藏，消除灾障。莲花生大师在虚空中，作金刚步，加持地基，修建桑耶永固天成大寺，对于王臣二十五等众多具备密乘根器者，传授三种瑜伽法，得成就者不少。随后又迎请密宗大德法称论师、无垢友论师、佛密论师、静藏论师等，来藏弘法，法称论师依金刚界大曼陀罗传授灌顶，弘传瑜伽部密法。佛密论师传授事部与行部的密法。这三部密法与后弘期所传的没有区别，虽是前弘期所传，不仅属于宁玛派。至于无垢友论师弘传的幻变密藏和心部等密法，莲花生大师弘传的金刚橛法、马头明王法、诸护神法，静藏论师弘传的文殊法，吽迦罗论师弘传的真实类法，驮那罗乞多传的集经等法，这些无上瑜伽部密法，才是宁玛派特有的密法，由此看来，宁玛派的密法，除松赞干布时代，有其小部分外，大部分是在赤松德赞时期产生的。其法门的来源主要是由莲花生大师所传出，但也不可因此而否定以上诸大师所传的密法。

宁玛派的教法有多种传承，诸如佛密意传承，持明表示传承，常人耳闻传承。又有受命者授记传承，有缘者埋藏传承，发愿者印付传承。目前，常说的只有三种传承：1. 远者经典传承，又分为三种，即幻变经传承、集经传承、大圆满教授传承；2. 近者埋藏传承；3. 甚深净境传承。

宁玛派的根本秘密经典，有如下十八部怛特罗：

（一）《大圆满菩提心遍作王》

（二）《金刚庄严续教密意集》

（三）《一切如来大密藏猛电轮续》

（四）《一切如来遍集明经瑜伽成就续》
（五）《胜密藏决定》
（六）《释续幻网密镜》
（七）《决定秘密真实性》
（八）《圣方便绢索莲花曼》
（九）《幻网天女续》
（十）《秘密藏续》
（十一）《文殊轮秘密续》
（十二）《后续》
（十三）《胜马游戏续》
（十四）《大悲游戏续》
（十五）《甘露》
（十六）《空行母焰然续》
（十七）《猛咒集金刚根本续》
（十八）《世间供赞修行根本续》

以上十八部怛特罗已记录于藏文大藏经秘密部三函中。但是，宁玛派通常所修行的有八部：1. 文殊身；2. 莲花语；3. 真实意；4. 甘露功德；5. 橛事业；6. 差遣非人；7. 猛咒咒诅；8. 世间供赞。前五部叫做出世法，后三部属于世间法，其中文殊身即毗卢遮那、莲花语即弥陀佛、真实意即不动佛、甘露功德即宝生佛、橛事业即不空成就佛，即摄于五部佛中。至于差遣非人等世间三部，是由莲花生大师降伏藏土诸恶神厉鬼令其立誓保护正法而分为三部的。

关于宁玛派的教义，有九乘之说，即声闻、缘觉、菩萨名共三乘，为化身佛释迦牟尼所说；事部、行部、瑜伽部为密教外三乘，为报身佛金刚萨埵所说；生起摩诃瑜伽、教敕阿鲁瑜伽、大圆满阿底瑜伽为无上内三乘，为法身佛普贤所说。

另外又说外续部与内续部二者，外续事部是释迦牟尼佛亲自

所说的，行部及瑜伽部是毗卢遮那佛所说的，无上部是大金刚持在法生宫的广大刹土内说的。诸部之中最极无上乘，是元始怙主法身普贤起现顿成圆满报身，为住清静地的菩萨化机，无有方所时分，四时之中，无作任运而宣说的。又说此法的法门广大，如同虚空，不可数计。

“大圆满”法是宁玛派最主要的法门。换句话说，大圆满法相当于宁玛派九乘中的第九乘无上瑜伽密，它又分为心部、界部、教授部三部。心部有母子十八经，五经是毗卢遮那所传，十三经是无垢友所传。界部也是无垢所传。教授部中有名的“宁提”，则纯由毗卢遮那所传。

“大圆满”法中有名的心品（心部）类的传授，最初由印度妙吉祥友论师传吉祥狮子和佛智足论师。吉祥狮子传遍照护；佛智足传佛密，佛密传无垢友。

“大圆满”法中的界部，有很多本续、量等虚空，统摄为九界，并依《秘密智续》等作出了《金刚却要门》。此法门初由毗卢遮那传邦·木庞贡布依次传曾·达磨菩提。后又由娘·达玛僧格等五人及俄杰·曾觉色等，从达磨菩提学习，遂广为宏传了。

“大圆满”法中号称最深密者“宁提”法门，由无垢友阿阇黎先传藏王及娘·旦增桑布二人。旦增桑布建伍茹的夏拉康殿，将教授等埋藏于此，后则成为单传。此法门依次传觉贝、楚希·僧格觉巴、梅隆多杰、仁增·鸠摩罗哲、隆钦热降巴等人。其中隆钦热降巴尊者，是宁玛派掌教中唯一精通教理的最杰出的人物之一。他生于戊申（1308）年，亲近许多善知识，遍学新旧一切密法，也善学慈氏诸论，因明七论等显教法相。后来往桑耶寺，完全得到持明大师的教授，苦志专修，面见本尊，又从童义成学经、幻、心品等教授。依照“宁提”教授解释“密藏经”义，又造“宁提”法类三十五种，总名喇嘛漾提。又造《胜乘藏》、《实相藏》、《要门藏》、《宗派藏》、《如意藏》、《句义藏》、《法界藏》等

七大藏论，分别阐扬“大圆满”的教义。五十六岁那年去世，其传承的弟子不断涌现。

空行“宁提”教授的传承，是由莲花生大师亲自传给益希措杰，益希措杰则将教授埋藏在地下，后由莲花业力取出，传佛子善幢、遍智自然金刚、云丹金刚祥等，展转弘扬，没有中断泯灭。

至于“大圆满”法如此命名的由来，法尊法师根据《土观宗派源流》和《青史》作了简明扼要的论述：“大圆满”是指众生身中现前离垢的“空明觉了”（即是内心的清净分。这派说众生的心本有染净二分；染分叫做“心”，净分叫做“了”），他们说这“空明觉了”中，本来具足生死涅槃一切法，所以名为“圆满”。又说了知这“空明觉了”，就是解脱生死的最上方便，再没有别的方便解脱生死能超过这“空明觉了”，因此名为“大”。这就是说，众生身中元始本有的清净心性为圆满。众生因迷此而流转生死，若能悟此就证得涅槃。

“大圆满”法认为：1. 无论见到任何外境都是自心，自心现为自然智慧，除此自然智慧外，更无其他法。这一心部的修法，多与大手印相同，唯大手印是以心去印境，心部则是求直观能缘心性的明空本净之实相，因此宗义不同，有大差别；2. 一切法性都不离普贤境界，破离法性境界更无其他法。这一界部持重光，与新派五次第相似，然讲说意义则有明显区别，因为五次第是由五风的作用，现起空色幻身影像，再以“整持”和“随灭”等次弟，使其在光明中清净，所以这是有功用的法门。界部是运用永离所缘的甚深关要，安住无功用中，由甚深和明了的妙智双运，成就虹体金刚身，所以这个法门是很深的；3. 以离去取舍、双融无分别二智，把生死涅槃一切法，都汇归于不空不执的法性境中，所以用生死涅槃无二分别的灵明智性现证法性境界，而在自性环链身中成熟解脱。这一教授法门是专注要点，如针灸治疗，从一处施治，而能愈各部的病。又最重超越境界，与新派的六加行颇相

似，但六加行是将五种风归摄于中脉，由此现起空色境界，是渐次进修有功用的大乐道。而教授部则全离一切分别，现证实相自显的境界，较六加行尤为超胜。而且这一法门使智身在虹身中解脱，较诸界部所修的成就还要超胜。因为这不仅是先把粗重三业，在最细精微身中净化，而是达到法性究尽之边际，把一切粗细三业完全销化于身智中。

三、光明“大圆满”功法

藏传佛教密宗除了她那源远流长的历史进程和浩如烟海的理论依据外，更有其博大精深的秘密修法。光明“大圆满”功法，就是其中最璀璨的一颗明星。因为“大圆满”法在修行方面主张，若由知境为心，知心为空，知空为无二双运，而通达一切法都是“了空”的，是见悟者认识“了”的界限。若现世没有能够现证“明空”的道理，但由修行的功力，在中有位现起那种真空智德的，是超越（顿悟）者认识“了”的界限。若将现前明空无取的无垢自心“了”性，不加拘束（不执着），任其散缓，任他起什么分别境相，都不去辨别好恶破立，直修“了空”，这就是“大圆满”的心要。

如果按照“大圆满”法修行，就能摆脱现实社会中的各种迷惑和欲望，即远离了一切世俗的不健康的杂念。这样，“大圆满”的功法有了成果，也就是说“即身成佛”了。

至于如何修习藏密功法，邱陵先生在《藏密修法精粹》一书中作了切合实际的回答：藏密一向奥秘深邃，有“密无师承，不可滥学；未经灌顶，窃法无益”之戒。藏中法本每多在扉页注明“密宗法本，向不公开，未经灌顶，请勿翻阅”字样，盖密宗极重传承加持之力，故有如此规定。这在七、八十年前也许是正确的，但经过了本世纪三十年代藏密的一度崛起，藏密诸大德纷纷东来

汉地弘法，已公开了许多密法密咒，情况已有所改变。海外一些密宗学家认为，鉴于有成就之金刚上师毕生难遇，应当向有志学密者提供一些方便法门，使人人都能修持密法。这些方便法门是，除藏密繁琐的仪轨可以酌情简化外，凡修持由成就上师公开的密法密咒，均可不必灌顶，并且可以公开该密法密咒的上师作为传法上师，行上师相应法。因为学者精勤修持其法，自会得到公开密法上师的加持。这些方便法门是合理的和有根据的，值得加以试验和推广。

基于以上理由，下面向广大读者介绍藏传佛教宁玛派密宗"大圆满"法的几种重要功法，仅供参考验证。祝愿天下之众生，尤其令人类健康长寿、幸福美满！

（一）甚深"大圆满"禅定功法

邱陵先生依据莲花生大师亲传弟子无垢光尊者所著，由隆钦然降巴上师作解释而大成的《大圆满禅定休息清净车解》一书，对"大圆满"禅定法作了精细的整理，并记录于《藏密修法精粹》一书中。为了藏密的严肃性和正确性，现不加任何修饰或增删将原文介绍如下：

按藏密传承仪轨，修持时入座须先观想上师，观想头顶莲花日月轮中有总摄上师普贤如来，蓝色，金刚跏趺坐，放射无量光明。其下为历代上师和传法上师，均跏趺坐，成一直线，面均朝前。各上师一一互相融入为一体，化成光点或光流融入自己身中。学者祝愿得到上师加持。

1. 大乐功法

跏趺坐，两手掌压于膝上，气外呼后徐徐内吸。

观想身中有三脉四轮。中脉，红色，上端达头顶，下端至密处（脐下四指处）。中脉左旁有左脉，红色，右边有右脉，白色。

又观想头顶现出顶轮，有三十二脉瓣，喉际现喉轮，有十六脉瓣，心部有心轮，有八脉瓣，脐部有脐轮，有六十四脉瓣。

观想中脉逐渐变大，初如麦管大小，再变大如箭秆，再增大如碗口。最后，自己身体完全与中脉融合为一，变成中脉，具有中脉直、明、红、空之特性，心亦安住于中脉之中，此称为"中脉功德"。观想在中脉之内，在直对脐轮之处，有藏文短阿字"ཨཿ"，直立，1厘米高，火焰形象，细如毛发，上端尖锐，像一茎马尾在燃烧，有发热感，飘动。又观想在顶轮中脉中，有豆般大小的"ཧཾ"字（音吽），白色，如欲滴甘露之状。

每一吸气，观想此火焰上升一些，经十次呼吸，此火焰由脐轮上升到心轮，又十次呼吸，上升到喉轮，再十次呼吸，到达顶轮，与顶轮中脉中的"ཧཾ"字相融，"ཧཾ"字为火焰所熔化，乃流出红白甘露，滴降而下。又经数十次呼吸，不断流于四轮及充满全身，贯到手指、足趾尖端。观想心中有青灰色之"ཕཾ"字（音傍）。当"ཧཾ"之甘露流入心中"ཕཾ"字，遂朗朗生起快乐和光明。乐明一生，"ཕཾ"字渐小渐细，如心不散乱，保持寂静，"ཕཾ"字就会最后消散，进入定境，

本修法经过观想中脉、藏文字母、甘露等三个层次，进入真空定境，所谓"无戏论中住三缘"。在这种境界中，得一切皆乐现，昼夜不离乐境，妄念和烦恼消失等功力，得见自然明净之自性，如天空显现无限通达，显出空乐光明大圆满自然智慧的本来面目，此即定中生慧，智慧双融。继续修持精进，便会发生眼通及其他神通变化。

2. 空明功法

观想中脉、左脉、右脉一如前面大乐法所述。观想左、右脉下端在三脉会合处（脐下四指处）屈入中脉，左、右脉上端则通向左、右鼻孔。然后呼气三次，把浊气和陈息呼出，复吸气三次，

吸入新鲜空气，化为无数无量之五色光芒（蓝、白、黄、红、绿）分别缓缓由鼻孔而入，顺着左、右二脉进入体内，至左、右二脉下端，入于中脉内，顺中脉而上，融入心中，中脉则充满五智之气。蓝色光明代表法界体性智，白色光明代表大圆镜智，黄色光明代表平等性智，红色光明代表妙观察智，绿色光明代表成所作智。这样经过若干时候的静定，徐缓呼吸，精勤修练，即能心定而现出空明、无念、光明之境。此法殊胜深奥，可以由此而得到上师加持，生起智慧和进入三摩地（深定）。

观想中脉内智慧光后，心光一现，即观想五智慧光遍满身内及四轮处，再观想此五智慧光外现遍虚空和世界。如此昼夜持续观想，定心闭气，若慧光外放，则稍稍运用下行气，徐缓呼吸而修。因中脉得五智慧光的照耀，静室周围现出五光境界，或现出燃灯、月照、萤火、烟、云、星、明点、天空等景象。此时，五智慧光充满身内外，得光明境界，见自性而得妙止。

五智慧光的显现，皆由于四轮之光集中于心的缘故。为此，复观想心光，则身内外之光便渐小渐细，最后住于空寂，空明心净，即住于虚空无所有之境中，现出直通周遍清明的自性，此乃空明自然之智慧。而清明直截的本体，即是空明大圆满的本性。

如此修持，即得念净通达、昼夜分明、心清澄及大智慧等功力。本修法也可练成眼通及其他神通变化。

3. 无念功法

本法以前述大乐法和空明法二法前半段为基本，利用大乐法所修心中的“ཨ”（短阿字），或者空明法所修心中五色慧光团，继续修习射、持、修三法，以达无念见性为目的。

(1) 射法

观想内空的中脉上部心中有白色“ཨ”字放光，或者观想心中有五色慧光团，高约 3.3cm，猛呼“哈”字二十一声，此“ཨ”

或五色光团即顺中脉到达头顶，渐高渐远而去，最后渐散而不可见，然后松懈身心，刹那断止想念之流，而入于定境。

（2）持法

天空极清明时，背日光，眼不动，久久注视天空，心不散乱，呼吸渐渐徐缓，入于静定，生起无念智，显现空明境。此时神智清醒，外面动静如何内也知道，感到大无外而小无内，无广狭、方处之分。这是精神统一于一缘，心不外弛所得之境界，即所谓内、外、密"三层天空"境界：空明外天空、无念内天空和证悟赤裸清明秘密天空。此法亦殊胜深奥，非有方便之法与加持之力，难以修成。

（3）修法

心注眼，眼注空，为修法的要旨。修持者眼注视天空不散乱，心明也无散乱之境，则成遍空，如大地、山河、岩石等，观想皆归于一空，所谓通达而平沉。自心与此空境融合，则粗妄念消失，也无执着出现，自身也空，心与空无二分别，一切皆成无云清空，无内、外、中之分，在空洞广垠之境中，心无聚散而住，赤裸自性如无边天空自然现出，

修习以上射、持、修三种法，由于观想中脉脉管及自性本体之力，所现一切皆为透明、空洞、广垠合而为一之境，没有粗妄念发生，昼夜不离无念境，烦恼自消心柔细，而证得一切如空的真谛。

如此修习，入于定境，精进不已，可得眼通及其他神通变化，以及定慧双融、止观双莲等成就。

以上大乐、空明、无念三法，学者可选修一法，也可兼修。

4. 过失与对治

过失者，指修持的偏差。对治即纠偏方法。修持本法的过失，在于对乐、明、无念的执着和邪谬。密宗认为，禅定中乐特甚，则

流转欲界，易与贪欲和合，可能发生漏精与昏沉；明持盛，流入色界，易生嗔恚，可能导致气盛念粗；无念持盛，流传无色界，易与愚痴和合，难得澄清与分明之境。所以，学者对禅定中所得乐、明、无念境界，切不可贪着，切不可执着。此种境界虽好，但并非究竟，并非修持的最高境界。修持的究竟和最高境界是见性。因此，总的对治方法，唯以认知自性的真面目而调治。

对上等根器的修持者来说，其对过失的最上对治方法是，禅定中了悟一切皆如幻，并无实体，则其过失和障碍自除，获得解脱。这就是"体无实执遍如空、离我所执自性空，无有执着中任运"的自性定境界，也就是"现出无方天空悟"的境界。

对中等根器的修持者来说，观修的一切过失，皆由于散乱而心不能止于一处，致使脉、气、明点及心等发生障碍。总的调治过失的方法是，止心一处得正念，以观照自性的极清明境界，来调整乐、明、无念之境。调整乐、明、无念之法，分述如下：

调整乐境的法，由于贪乐的执着而生的过乐之境，可观察其境成为空明状态，即可解除。若漏精者，可于脐下四指处，观想"𑖮𑖽"（音哞）燃烧成火，烧去身内诸精，变成空境，即可解除。若心感不舒适，可观想脐轮处有"𑖀𑖾"（短阿）字燃烧，上升头顶接触"𑖮𑖽"字，降下甘露，充满自身，复观想周身毛孔中燃火。身中一切精被清洗后，观想身为充满快乐，不适之感使可解除。

调整明境的法，生起嗔恨者，可观想嗔恨本体，即可解除。昏闷者，可观想清明以治之。气粗者，可闭目观想心内佛的种子字，即可解除。

调整无念境的法，生起愚痴者，可观想愚痴之境，得无念而清明时，即得解脱。昏沉者，在修法前，使自心清明，也可解除，或观想由心射出如蛋之光，悬持于空中，心即得定，昏沉便可解除。

总之，最重要的是对乐、明、无念之境，不要执着，保持空

明心性的清湛，则一切过失和障碍便会解除。

对下等根器的修持者来说，对治过失和障碍的法首先在于调身，所以，在禅定时身须端直，跏趺坐，眼不动，手结定印，舌抵上颚，喉稍屈，眼下视。这七法能生禅定境。只有调身得法，气脉才能不乱。

下等根器者在禅定中观乐境时，在七支坐法中，可两手交叉抱于肘，以便感受快乐及调整精气。观明境时，则颈稍向后，手压膝，气舒徐，眼谛视定住于光明自然境中，观无念境时，可以七支坐法本仪为准。

（二）甚深“大圆满”心滴功法

甚深“大圆满”心滴，又称“大圆满”宁提，又有译为“大圆满”心髓的，其梵名为“麻哈珊底瑜伽”，藏语称“佐巴钦波宁提”。此功法为藏传佛教宁玛派所独有，是宁玛派密宗的基本修法，也是整个藏密的最上乘功法之一。其主要功法分彻却、脱噶两步完成。彻却就是立断，也就是本净之意，属修定之法；脱噶就是任运，属修光之法。看脱噶之光时，要有彻却禅定的基础，才能在定中得见到宇宙空间各种不同的明点。

甚深“大圆满”心滴认为宇宙场能是机体场能的源泉，宇宙场能可以与人体场能进行能量交换；人可以调动宇宙场能，使机体内气保持平衡。这是一门以摄取太阳光来修炼身体的功法，其方法是在面对太阳方向凝神静观宇宙的明点，同时由心力发出相应的密码信息，太阳光能便源源不断地融入人体内并贮藏起来，从而使人体生物能量场得到强化，增强人体的免疫机能，提高防病抗病能力，使身心健康，延缓衰老，延长寿命。如果修持者常年坚持不懈，此功法使修持者与宇宙大自然相融无二，身心内外无差别，显现人所具有的本性和潜能，从而达到智慧充分圆满之境界。历史上有许多修习“大圆满”心滴功法的成功者，由于他们

经过数十年以至上百年对太阳光能的丰富积蓄，生命临终时便能通过心力调控，以信息密码激发出指令，发射出瑰丽的红光，形成虹化现象之奇迹。

1. “大圆满”心滴源流

根据藏传佛教历史名著《青史》记载，甚深“大圆满”心滴法类（传承）史事：希斯哈以前和“心识宗”的传承相符合，由希斯哈讲授给克巴益希多；益希多传授给朴玛拉弥札，此系桑杰桑哇（佛密）的再传弟子，而且关于幻化法门是由桑杰桑哇传朴玛拉，朴玛拉传玛·仁钦却。从法王赤松德赞起至热巴巾藏王之间，前后出现了两位名叫朴玛拉弥札的修行者，前者是赤松德赞时期人，他曾向藏王等人讲授《心滴教授》，最后这一传承由仲·仁钦坝来继承，仲·仁钦坝又传授给坝·洛哲旺秋。后来辗转传授，这一传承者中出现较著名的人物，名叫麦隆多杰，他是扎普瑜伽修士桑也和母坝玛夫妇的儿子，于癸卯年诞生。年满九岁就在成就师萨隆巴和大堪布色龙巴座前出家。他在桑措观修生起悟境；并现一些小神通。年满十六岁时，他在扎普的学顶修行时，证悟修会供百遍的真理。此后他前往许多地方，依止许多上师。他在侠邬达阁和喀曲等处修许多难行苦行。十八岁时在桑格教寺桑杰文保座前，求得“心滴诸教授”后，一心精修，由此不分昼夜都能亲见金刚萨埵；而且在正修时，通过梦境与传承诸师相见而受加持。年满二十三岁，在桑杰热巴修行过的地方，发掘了许多有关法类，由此亲自见到金刚帕莫。又在峨普枳吉得见胜乐双尊、马头金刚、救度母、大悲观音、普贤、金刚萨埵、朴玛拉、邬金、萨隆巴、桑杰热巴、卓贡仁波伽等本尊和诸师。又在多隆寺听到空行之声。年满三十七岁时，本是逝世之期，由向具有贤善因缘的阿阇黎更桑作祈祷，继续活到六十一岁才逝世。之后，这一无上功法以次由麦隆巴、索朗洛哲、桑珠多杰等等具有修行成就者

们的传授和继承，不但没有失传，而且直至今日仍能利益众生。

2. 宝瓶气修法

正如《藏密气功》一书所载："历史上许多修习'大圆满'有成就者，临终多现虹化奇迹。然此步功法必须在宝瓶气修习得最大成就后，并且修习彻却、脱噶有证量和成就后，在金刚上师加持下，方能修习。"所以，为了藏密修法的连贯性，未讲"大圆满"心滴法门中的二步骤：即彻却和脱噶之前，先来谈谈宝瓶气修法。

《藏密气功》指出：后期密宗有五气之说，即上行气、下行气、遍行气、平住气和命根气。上行气与眼、耳、鼻、舌的动作有关，如果太盛就有头昏、口渴等疾病；下行气与大小便有关，如果不足，会发生便秘或两足笨重等病；遍行气与四肢动作有关，如不够，则发生手足拘挛发冷等病；平住气如不坚定，则有消化不良、遗精、失眠等症；命根气如不调整，就有生命的危险。调整的方法：如上行气太盛，则注意心或脐间，使气下降；下行气不足，可修强气，观两足使气入中脉，或行拳法。把两足之气往上提升而住于脐间；遍行气发生了毛病，观想气息充满两手指尖和两足趾尖；平住气有问题则意守丹田；调整命根气的方法是要观想甘露充满心间，据说可以巩固命根气。不过，调整五气的主要目的是使五气入中脉，要使五气入中脉，虽有各种观想和辅行的拳法，而最基本的是"修瓶气"。修好了"瓶气"，五气进入中脉，也可使全身气息和血脉的运行都能充分地服从于中枢神经的指挥，适当得到调整，一切疾病自然就冰消瓦解了。

宝瓶气修法又称壶形气功。修练时坐、站等都行，但要放松裤带、领口、袖口，还不戴帽子。如坐式两拳可仰置于两胯之上。先入静，观想地、水、火、风四大皆空，以鼻调息，调息以左鼻孔为主，就是说左鼻孔呼吸量大一些。

宝瓶气修法，一般修四息，即引息，满息，均息，射息。

（1）引息，于身前约十六指远处观想有灵息轮围，用两鼻孔将气轻缓吸入，务须饱满，充满肺腔，以至肺部最下端。同时收缩腹部肌肉，令膈膜上提，并提肛，使上气下压，下气上提，二气会合于脐下四指处，气行如丘，又犹如瓶中水满。

（2）满息，气满后让瓶气散遍于全身，充沛毛孔。

（3）均息，满息延长到相当的程度，可再吸入几口短息，使左右两肺及全身紧满、均衡。

（4）射息，息满而且很均匀，保持不泄漏，尽力能够持久，然后由两鼻孔先轻微和缓，随继略粗重，经乃一冲而出，如射箭然，全身毛孔也同时放出瓶气，但应留住微少气息，不要使涓滴无存。

宝瓶气修法不论行、住、坐、卧皆可进行，如嫌右鼻孔进气多时，可左侧卧调整。专修瓶气者应接修金刚瑜伽母拳，以使瓶气满而坚固。最初学习切勿勉强，也不应用口呼吸，如有烟等空气不好的地方不能修；除子、午时及太饱太饥时不能修外，其余随时可修；人的气或左鼻孔进出气多，或右鼻孔进出气多，但修练时以左鼻孔进出气多时为相宜，两鼻孔平均出气时为最佳，值得注意的是右鼻孔进出气多时不可修。由于此法持气刚猛，适宜于修金刚数息法成就者练，修练时要注意把气压在下面，不要使气上冲。否则，会发生头痛、牙痛等弊病。

修练宝瓶气功法日久之后，气盛心寂，气渐渐入于中脉，脐下四指处（左、中、右三脉会合处）出现明点——红色光球，腹轮内甚感气行如丘，出现的明点渐渐放大，可运用意念从腹轮经中脉，引导明点徐徐上行，通过喉轮至顶门，最后涌出顶门，呈一红色光轮。

修练宝瓶气功法最能令人长寿。修练宝瓶气功法有成就后，即可配合修持“大圆满”法门了。

3. 御劫修法

修练御劫功法时，在时间的选择上，以早晨太阳刚升时（刚冒光，或刚冒头）为宜；若在傍晚，以在阳偏落时（太阳下山或夕阳已落晚霞满天时）为宜，以免日照强烈，损害眼睛。

在地点的选择上，因地制宜，若在农村牧区宜择山崖边、树林旁、田间、地头、草地等；若在城市，宜择阳台、屋顶、操场、公园，以免除噪音及其他音响的干扰，以创造一个一心不乱的外界环境。

在修练姿势上，可分为站立和静坐两种。站立时要两腿自然分开，呈稍息姿势，两眼凝眸观日，忌穿紧口衣裤，以免对气的运行造成阻滞。站、坐均应放松裤带，以便行气，以免腹内存气过多，日久致疾。若同时配合以宝瓶气法，可采取金刚座、象座、狮子座、仙人座等坐势。

（1）金刚座，即跏趺坐。可分为双跏趺和单跏趺二种：双跏趺又叫双盘，即两腿盘曲而坐，两腿交叉，以左脚搭右膝，以右脚搭左膝之上，坐如弓，腰微俯，两手和南，或作手印，眼帘下垂，使之只见鼻尖，又似坐禅之打坐。单跏趺又叫单盘，即两腿盘曲而坐，使右脚搭左膝之上，或左脚搭右膝之上均可。身体姿势为双盘，此座为密宗的总持之身。

（2）象座，又称法身座。如象卧，两足掌相贴，胸外挺，腰端直，两手四指与大拇指置两足之中，头微俯，略如踞坐之势。此坐法的功效是能使鼓动之气下压，腰端直，令正气舒适，头微俯，令妄心自断，四指与大拇指置两足中间，则调匀四大。

（3）狮子座，又名报身座。势如狮，两膝相并跪地，胸近膝，两肘着地，两手掌相并撑腮，两足跟相并垫股，两足掌坚立，两足趾蜷曲向后贴地。其两膝近胸者，令热气愉快舒畅，两肘着地者，调匀阴阳二气，两手掌撑腮者，令粗气自断，两足掌竖立者，

足趾蜷曲，是令昏沉与掉举调平。

（4）仙人座，又名化身座。坐如金仙，两膝两足掌相并蹲坐，足心踏地，胸贴两膝，小腹微凹，头微俯，身端直，两肘左右交叉，按两膝。两膝蹲坐，调匀全身气脉。两足掌踏地者，压下水火之力，腰端正，则调心之气顺适而返于本性；两膝相关着胸者，使身中“火大”之气成为智慧燃烧（智慧火）；小腹微凹者，令妄心自断；两手交叉按膝，可除热病。

以上四种坐势，谓之调身，也是修持“大圆满”功法而降伏其心的前提条件，也就是说，修习藏密“大圆满”功法首先要学习坐势。其中的金刚座法可以引左右二脉之气入中脉，可以引地水火风空五气进入中脉，可以引命根气入中脉，可除修气之病，可解诸脉结。

彻却功法分三个阶段来修练，即连续修习三个月。

第一个月的修习方法是，首先要净心、调身。先修宝瓶气法，有一定定力后，再凝眸观日光，但时间要短。面向太阳出入的方向，观想那个方向的空中有很多光点光圈闪闪发光（白、红、黄、蓝、绿色，白的多，绿的少），这就是外明点。观看明点分明后，再进而观想有白色放光的藏文“ཨོཾ”（嗡）字，从颅顶升起飞出，用意念将之推到所观看到的外明点（即宇宙明点）里去，与外明点融为一体，然后用意念将“ཨོཾ”（嗡）字回颅顶，可反复多次。

第二个月开始，仍运气凝眸观日，使空中出现圆光圈（光环），再观想眉间有放光的红色“ཨཱཿ”（阿）字从眉间升起，与空中所观外明点相融，然后将“ཨཱཿ”（阿）字收回眉间。

第三个月修练皆如前法，在观出圆光圈后，应观想ཧཱུྃ（吽）字从鼻尖升起，此字为蓝色，频频放光。此字与外明点相融后，收回鼻尖。

修练此功法主要以意领光，以白、红、蓝三种不同光色的藏文字母，把宇宙能量场的光（即能量）引到头部，后遍及全身，以

增强自身能量。

练彻却功法，最好先修宝瓶气有一定效果后再开始进行，而且每天最好念一千遍以上"嗡阿吽"金刚诵。应注意加强定力，持之以恒，对所观景物不执着，明了身心内外无差别，方能登智慧光明彼岸。修习此法有成，可传入脱噶的修习。

4．脱噶修法

修练脱噶时站、坐均可，坐以金刚座、狮子座、象座、仙人座都行，时间不限。有太阳时可面对太阳光方向，与太阳错开30度角（或左或右或上或下）。不能直视太阳，以免伤眼。

本法以观明点为主，脱噶即明点，所以又称观脱噶。法分三步，一步有成效后，再修下一步，逐步修完。第一步：先观微明点、上下移动明点和小明点，以后观大明点、不动明点。所观明点还有大明点套小明点，明点闪光似璎珞，有的似宝石项链，最后可观出空中有由五彩虹组成的光环，光环之中大放光明。间有璎珞、项链围绕，形成一幅曼荼罗，此即宇宙能量辐射场。第二步：阴天观明点。第三步：或观烛光、灯光下的明点，或在黑夜观宇宙明点，或在月夜观月一一的明点。黑暗中观明点可看到犹如江夏水灯明的美景。

脱噶功法须实练三年，每天两次，随功力加深而延长每天观的时间。修本法时仍要加强定力，须有宝瓶气配合运气观光。此法修习成就后可洞察微观世界和宏观世界。

第三章　清净“大手印”法门

清净“大手印”法门是藏传佛教噶举派所传播的一种秘密教法。而噶举派形成于藏传佛教后弘期，约当公元十一世纪后半叶时期，是藏传佛教诸教派中支系最多、最庞杂的一种教派。至于“噶举”一词，在《土观宗派源流》一书中指出：晚近主巴（不丹）的一些书中写“白传”的，这是因为仅考虑到玛巴、米拉日巴、林热巴等噶举派高僧曾穿著白衣的原故。实际它的名字应当是普遍流传的“语传”二字较为合理。因为此派是以领受语旨教授而传承的教派。再说，藏语“噶举”一词也是教授传承的意思，而且，它还蕴涵着继承师长传给的重要教授之深层意义。

噶举派虽然有两大系统：一是玛巴传来的，叫做达布噶举；二是琼波传来的，叫做香巴噶举，但后来香巴噶举衰微了，而达布噶举又传出了四大支八小支。因此，一般将玛巴传来的从金刚持乃至那若巴所传承的教授，就叫“噶举”派。

噶举派尽管派系庞杂、繁多，但其所宣扬的教义、教轨大体上一致，没有很大差异。这是因为它们均属于玛巴和米拉日巴的传承，以龙树的“中观论”为基础而创立的独特的“大手印”法为该派的主要贡献或特色。故以下着重谈谈“大手印”法门及其相关玛巴和米拉日巴两位大士。

一、玛巴译师与“大手印”法门

玛巴·曲吉洛哲（1012——1097），简称玛巴，他不仅是噶举派的开山祖师，而且又是一位伟大的翻译家。因此，后人亲切地称他为玛巴译师。他是今西藏罗札人，天资聪颖，幼年时喜欢读书，禀性刚强好斗，常和师友斗吵。父亲心想，若使他作世间的事，必然暴戾凶顽，莫如学习佛法，或者能够成为法门栋梁。因而，玛巴十五岁时被送往卓弥·释迦智（993——1074）处学法，初学梵文并通达了“声明学”（语言学）之后，曾三次到印度，四次到尼泊尔学法，亲近那若巴、弥勒巴、智藏、静贤等一百零八位大善知识，听讲密集等无上瑜伽部密典。起初跟那若巴学习无上瑜伽怛特罗的《喜金刚》与《大幻》，并详细研修各种教授和作法，依止弥勒巴证得大印境界。玛巴学法成就后回西藏开创自己的弘法事业，四十二岁那年娶妻立家，开始了居士生活，因为玛巴本身的怛特罗修法是采取女性配偶的，而此派的教义则是根据弥勒巴、底罗巴与那若巴的学说的。

玛巴首先受教的师傅卓弥是萨迦派创始人昆·贡却嘉布的导师。“卓弥”意思是“牧民”，这位大师是雅卓地方的人，而“雅卓”的意思是“上部草原”。可见，玛巴的第一任师傅是在帐篷居住过游牧生活的喇嘛。

玛巴三次到印度，在那里被认为是他的灵性导师的那若巴，则是那烂陀寺院的服表员，在信仰佛教以前，他是一位牧师，是克什米尔王的法师，后来他听了一位仙女的话，去孟加拉，拜见那里的隐士底罗巴并受戒。玛巴除了自己的前灵性导师那若巴外，还从许多大师前学法。所有这些大师都是后期印度佛教密宗的信徒。因此，玛巴译师便成了神秘说教和仪式的专家，譬如：金刚乘、大手印等秘密教法，他都亲自体验并了如指掌。玛巴译师更不愧为

是"大手印"法门在西藏的开创者和传播者。

玛巴以收徒严格所著称，但在他的周围还是聚集了大量的徒弟，其中最著名的有"四柱"，即四大弟子。他们是俄敦·曲古多杰、粗敦旺内、麦敦村布、米拉日巴。玛巴传给前三人讲解教典的教授，是"集密"、"胜乐"、"欢喜金刚"、"四座""大幻"等灌顶和续部教典的讲说。此传承以辗转相承、广事弘扬，直到今日未曾断绝。玛巴译师传给掌上明珠米拉日巴弟子的是修行的教授。

二、瑜伽师米拉日巴对"大手印"法门的贡献

瑜伽师米拉日巴（1040——1123），原名叫特巴嘎（闻喜），西藏拉堆贡塘人，幼年丧父，其家庭财产随被伯父和姑母所侵占，使米拉日巴和他的母亲、妹妹三口人受尽重重苦难，等米拉日巴长大后，由母亲支持他决心学习诛法（即黑巫术），报复伯父和姑母的罪行，不久米拉日巴如愿以偿，杀害了伯父亲友等三十五人，之后又深深追悔自己的罪恶，他在三十八岁那年去往罗扎亲近玛巴译师，乞求玛巴指明方向，可在此生以内，得到解脱，作为改造的办法，玛巴以耕田建筑房屋等苦工折磨米拉日巴，而玛巴的妻子则从中劝解，使其安心学法，经过许多痛苦的磨练之后，米拉日巴才获得玛巴译师的圆满传授灌顶和修行教授，玛巴还给米拉日巴受戒，并使他掌握静功各法，为以后享受冥想的隐士生活打下基础。

米拉日巴在三十八岁时成为玛巴译师的弟子，苦修至四十四岁获得师父密法，前后经历了六年多光阴，之后，他惜别师父回到乡里，焚葬母亲的尸骨，遂弃世入山静修。首先在今后藏的贡塘吉绒山顶隐迹，静修九年，后往岗底斯雪山一年，下山后到处游化深山大泽，教化牧民很多，八十四岁时去世。

瑜伽师米拉日巴虽然主要隐居在孤零零的深山僻壤之中，可

他吸引了许多信徒作他的弟子，且有很多得成就的弟子，以热琼巴和达布拉杰为上首。

热琼巴（1084——1161），西藏贡塘人，名叫金刚称，幼年丧父，依靠叔父生活。十一岁时遇到米拉日巴，米拉日巴便传授给他修猛利大法，此法能发暖御寒。热琼巴曾两次去印度，第一次，热琼巴十五岁那年染癞病，独自住在一个空屋里时，有三个印度人看到后很是怜悯他，便带他到印度去治疗，同时让热琼巴从颇罗旃陀罗论师前学金翅鸟法。不久病全愈，他就到尼泊尔，从阿都拉答夏等诸论师前听受胜乐等密教。之后回西藏，仍旧依止米拉日巴修学；第二次是，热琼巴按照上师米拉日巴所说："印度有九种无身空行母法，我师玛巴只获悉其中五种，没有得到另外的四种，你再去印度求得那些法，使此法得到圆满"的命令重赴印度。热琼巴在印度遇到那若巴、弥勒巴两位大师的弟子底普巴，学得米拉日巴所要求的教法，并且学了许多其他教授，然后，返回西藏，将这一切法都传达给米拉日巴。米拉日巴将这些法依次传授给囊宗敦巴，囊宗敦巴便记录成书。从此传下的叫做《胜乐耳传体系》，直接由热琼巴根据米拉日巴和其他大师传授的教义而传下的叫做《热琼耳传体系》。后来热琼巴到前藏各处弘法，七十八岁去世，其弟子有洛吉敦巴等。

达布拉杰（1079——1153），名叫福宝，幼年学医，所以称为拉杰（医生的尊称）。由于他的妻子在他二十五岁时突然病死，他十分悲痛，从此转向宗教。他在二十六岁上便出家受比丘戒，从噶当派善知识那里听闻许多噶当派的教法。三十二岁时听说米拉日巴的德誉，生起很深的信敬，于是去往西藏西部依止米拉日巴学法。米拉日巴立刻就发现了达布拉杰的特殊才能，遂将自己全部教法传授给他，达布拉杰也沉思修行于这种教法，仅用十三个月的时间，就完全消化了它的全部意义。然后遵照米拉日巴上师的教诲，返回前藏静修。三年后，又依照上师所嘱，遍往各静处

专修，不与常人共住。十二年后建立岗布寺，说法摄众，并将噶当派的道次第和米拉日巴所传“大手印”教授结合起来著《道次第解脱庄严论》，以“大手印俱生和会”次第教导徒众，七十五岁时去世。

由于达布拉杰创立新教义——噶当派教义和米拉日巴“大手印”功法相结合的混合产物，所以后人称其为“达布噶举”派，达布噶举继续发展，又分成了许多支派，在全藏区影响很大。

噶举派自从始祖玛巴译师、瑜伽师米拉日巴、达布噶举的创造者达布拉杰之后，发展之速，范围之广，皆超过藏传佛教其它所有教派。

三、清净“大手印”功法

“大手印”，梵文为嘛哈莫札（Mahamudra），也可译作“大象征”，“手印”是表记和象征的意思。“大手印”实指心灵妙明之境，指玄奥的精神照耀。

清净“大手印”功法的传承，不重文字，重在证理，就是通达“大手印”的智慧。从哪位师长证得“大手印”的智慧，就以他为根本师长。在玛巴译师和瑜伽师米拉日巴两代传“大手印”教授时，先使生起“猛利大智”，由这个智力引发“大手印智德”，所以说“大手印”为“圆满次第”。

土观·罗桑曲吉尼玛曾指出：立名为“大手印”者，米拉日巴道歌中虽也有“大手印”的记载，但此时仅树立“大手印”之名而已，将此名普遍流传者，乃是达布拉杰。达布拉杰的著述中则开示正见，将显教规与密教规二者皆命名为“大手印”教授。指出显教规主要以博引经教，造著论述来证明佛曾将空性说命名为“大手印”的事实。另外又有一种叫做“唯一白法”的名称，这一称呼在向蔡巴以上不太流行，但经向蔡巴以“唯一白法”为名造

了一部论典，从此其名才渐渐传播开来。其实“唯一白法”也是用来比喻乐空双运的大印的一种概念，换句话说，“唯一白法”和“手印”是表达同一意义的两种不同概念。总之，“大手印”作为噶举派的一大支柱法门，一脉相承，从未间断或出过矛盾。譬如，从玛巴译师至瑜伽师米拉日巴、达布拉杰尊者等，以及他们的弟子如帕竹、智贡居茹、林热巴、都松勤巴、达隆巴等所承许之见，皆相契合。

噶举派强调作为心之特征的光明，认为心不是出自空中、不是由空组成的，也不消失在空之中，它则处于诞生、终止和期限之外，也就是说它处于整个时空的限定之外。在静修冥想过程中，与心的同化就意味着实现了极限的处境。必须强制性地抑制其推论性，实现人类一整套意识的多种思想得到统治，并直到它们全部消失为止。完成这一过程，就意味着解脱和把具有双重性的智慧分解在无限的法身之中。这样，既不能肯定存在着义谛方面的可知物，也不能断言胜谛方面的不存在。当所有想象，整个二分的过程都停止和心处于其纯洁的存在中时，就获得了非推理性的直觉分别，因为一切可知物都是心之骗人的表现，即一种与心的极端状态相吻合的直觉。米拉日巴认为，在心之空的无限潜力中形成了幻体之云。其起源是心之空，其吸收恰恰就是重新合并于作为空的心中。不了解这一切的人就会促使幻想与空的结构出现和增长。瑜伽行者的目的就是从幻觉世界中解脱出来，他为此目的就必须使用智慧、静修、伦理和认识的冥想以及修习实践的双“道”。这种手段不仅为他获得了对空的分别力，也为在他自身内实现这一过程提供了方便。

如果放弃所有妄想，所有与生死轮回的状态有关的思想，可以叫做 “涅槃”但这里也指达到心之空的一种想象，因为人们能够了解的一切、能肯定的一切、能否定的一切、能追求和能拒绝的一切都仅仅是出自心的幻觉，事实就是空。不活动的状态消除

了二歧式的想象和思辩智慧思潮，最高的幻觉就是实现这种极端的状态。这两个过程就如同秤盘一样保持平衡，它们的活动阻止了过去存在的向两端之倾斜，结束了重新分配倾向的出现。这种最高程度的净化于此叫做“大手印”，即把一切都联合于最高的内心智慧中。此法的后继者们从中区别出两种形式：其一为不净，即人们刚刚了解到它，但尚未充分理解它；其二为净者，它具有一种无法形容的光茫，正如太阳在无云的苍穹中一样。事实上，这里是指一种无法表达的直接感受，既无客体、又无主体，因为这两者是互相吻合的，二者缺一就无法存在，二者都分解在实现智慧的过程中。

噶举派诸大师都基本上承认“大手印”有显密二种分别。土观·罗桑曲吉尼玛认为，显教的“大手印”，是就心体之上，专一而住，修无分别，令成住分。如是修习安住所缘之心，明明了了，即应寻觅此心，为在身内，或在身外，或在中间，遍处寻觅，心之体性，了不可得，尔时决定此心无实，用此无实，在已成特殊的心体之上，专一而住，即在非遮之理中修习空性。密教的“大手印”，是指风息入住，融于中脉后所生的大乐光明，这是最有名的《七部修法》、《三种心要》中所诠解的中心意义，是一切无上瑜伽续部中的精要之法。修“大手印”法时最初应现见此本元心，在此上应引风息入、住、融于中脉。因此首先应参证本心的体相，即于此上，专一而住，于是风息入、住、融于中脉。再依仗此力，脐秘密轮处拙火炽燃，由此引起溶乐，生起四喜，将本元心转成大乐体性。此大乐性缘空性境，成无分别，即此乐空无别妙智上，专一而住。依次经历四种瑜伽次第，则成最胜悉地。如是修习乐空双运，即方便胜慧双运的“大手印”，则名为“唯一白法”阿伽陀药。（《宗派源流》）

根据《土观宗派源流》，修练“大手印”的人，有利钝二根之分。若不能修风息摄入中脉之道的钝根，则当暂令其修显教规的

“大手印”。利根又有二种之分，若于前生或上半世，已净治前面的诸道，风息入中脉已得熟练，即在开始时，便可在心的体性上，专住而修，因之引风息入、住、融于中脉，现前体验到本无之心，这种人，则名为顿悟之人。若前生或上半世未善净治前面诸道，得到熟练，则应先修共道，受灌顶，修生起和圆满二次第。这种人，则名为渐悟之士。

噶举派诸高僧大德将“大手印”道立为四种瑜伽说：1. 专注内心，名为专注；2. 由悟内心离诸戏论，名为离戏论；3. 由悟心境一味，名为一味；4. 由离有相而修，名为无修。换句话说，初是胜解行地，二是见道，三是由二地至七地，四是后三清净地的体性。

噶举派虽以“大手印”立为正修根本，然又看到为初业人在相续心中求得相应，尚须有必不可缺少的多种支分。故又作出多种引导法则，以各种讲授的方式引导其弟子。如岗布巴的《俱生和合》、智贡也敦贡布的《五具》、藏巴嘉热诸大师的《八大引导》、《六种一味》和《山居法》等。

《俱生和合》认为，先以净信和厌离为主，于前行中具备四加行，次于正行中则用两种指点，于结尾中生起证验觉受则用三种保任方法。所说的前行，乃本派各系所共用的。其正行二种，则是指点止观的方法。

《五具》曰：“大手印”法如狮子，若无五具，等于是无眼。其意指若修“大手印”，不可没有五具备法。为此，也敦贡布以诗歌的形式指出：菩提大心如雄马，未经利他领先行，市民喝采不可闻，前行应勤修此心。自身本为天身王，未至不变究竟处，不能聚集空行眷，故应勤修本尊身。上师四身比雪山，净信日光若不照，加持流水不能生，故应发起信解心。心性广阔如虚空，妄想之云不净扫，二智明星不辉映，故应勤修无分别。二种资粮好摩尼，不以愿力勤佛拭，所乐事业难成办，最后应勤修回向。其意

思是说：1. 应当先修菩提心；2. 应观自身为本尊；3. 应对于上师修敬信；4. 应修无分别正见；5. 应以发愿回向作印持等法。对此，噶举派自己也很自信，并声称噶举派中，有如此教授，事业所以宏大。

《八大引导》是：1. 上师三身引导；2. 大慈大悲引导；3. 因果缘起引导；4. 五具甘露的引导；5. 俱生和合的引导；6. 那若六法的引导；7. 八法等齐的引导；8. 密行回修的引导等。

《六种一味》是：转妄念为道用，转烦恼为道用，转疾病为道用，转鬼神为道用，转痛苦为道用，转死亡为道用。其中前五种是修大印与修菩提心转为道用的法门。后一种所谓转死亡为道用，是从《那若六法》中的中阴教授中分出来的。

《山居法》者，即所谓"甚深道"的《四严》和以口授作为庄严的《三类》。《四严》，即山法普生功德、秘密灌顶大舟、金刚身的隐秘说和中阴引导等四法。初普生功德者，指它是所诠的正行，就是《俱生和合》与《六法》所依靠的法，内中是讲修行地方所具性相，二次第的前行和三种律仪的建立；灌顶舟，主要讲黑行者一派的胜乐曼陀罗仪轨，此外还包括《俱生和合》与《六法》中所需要的观想类；金刚身隐秘说，则是决择因位的实法事理；中阴引导，即米拉日巴尊者为长寿女把中阴分为六品所作的解释。《三类》，指赤露引导除障庄严、道歌的引唱庄严、另散杂类庄严三种。初者则指能除上述诸教授障碍；次者其所诠主旨则为《俱生和合》与《六法》；后则为零星的语录。

总而言之，对于浩如烟海的"大手印"法门，笔者虽尽最大努力搜罗了以上所述，但还是难免有管豹一斑，挂一漏万之感。针对清净"大手印"功法之究竟，邱陵先生指出："西藏噶举派（白教）主要密法'大手印'，是无上密法，是密法修持者成就的心要大法。'大手印'并非一些武侠小说中所描写的污辱西藏喇嘛的所谓'大手印'武功，亦非密宗身，口、意三密之一的身密以手结

印的"手印"。'大手印'即大象征、大相应，象征禅定中个体意识同宇宙本体相应而融合为一，得见圆明自性的一种光明纯洁的境界。"个体意识一旦通达宇宙意识，就证得无上菩提。菩提即真如、自性、法身、正觉、实相，也就是"大手印"。

目前普遍以"大手印"瑜伽法、恒河"大手印"法等作为"大手印"法门沧海中之精髓。

根据《藏密修法精粹》，"大手印"又分为实在"大手印"，空乐"大手印"和光明"大手印"三种。实在"大手印"即"大手印"瑜伽（四瑜伽），循序以进，层次分明，依中道而证，不须灌顶，于普通根性者，人人能修，最为殊胜。空乐"大手印"则适于较利根性者，修习明点、气脉、六成就法等，以证菩提。六成就法即灵热成就、幻观成就、梦观成就、净光成就、中阴成就和转识成就。六成就法也属于"大手印"瑜伽。光明"大手印"即恒河"大手印"，为最上"大手印"法门，此法中上师具有无上的加持力，观弟子机缘成熟，一弹指间，刹那悟道，非上上根器者不能学，非有大成就上师者不能教，但近来此法已为非上上根器的学者开示了方便法门。譬如，为善慧根器学者方便，可先修"大手印"瑜伽的切念法和纵念法；为劣慧根器学者方便，可先修"大手印"瑜伽的观想、金刚数息、宝瓶气等法。精勤修持，持之以恒，心到达最后的安止境，也可得证。

（一）"大手印"合修法

藏密一切修法的仪轨带有浓厚的宗教色彩，"大手印"仪轨也不例外。按噶举派修习"大手印"瑜伽仪轨，要求每一位修练者先从皈依、诵愿文、发菩提心、七支坐法，并在自己头顶上观想上师等开始。

这里的皈依，指四皈依（即皈依金刚上师和佛、法、僧），修习时双手合掌将下文发音念诵三遍（诵愿文）：

那谟古鲁贝（皈依上师）

那谟布达雅（皈依佛）

那谟达嘛雅（皈依法）

那谟僧噶雅（皈依僧）

发菩提心，即求取正觉成佛之心。发菩提心时，先要结金刚三昧耶印：两手相合，两中指伸直相对，余八指交叉，右指压左指，然后发音念诵下文菩提心咒三遍（诵愿文）：

嗡波底撤朵，

别札沙嘛雅

嗡阿！！！

藏族修行者在修习"大手印"等密法之前，早已皈依金刚上师，发菩提心，甚至修持本尊多年。可见"大手印"先行法的重要性。

1．"大手印"法与先行七支坐

"大手印"法最先要学七支坐，也指七支禅坐，即毗卢七支坐。此坐法即是心身平衡的坐，在印度称为莲花座，中国称为跏趺坐。双足成金刚式，即双足交叉，脚心向上（天），通常我们所看到的佛像，就是这种坐式，叫做金刚座。

为什么又称为毗卢七支坐呢？因为毗卢遮那佛是五方佛的中央禅定佛，就是大日如来，是为密宗的主尊，象征着大光明遍照。

七支坐依次为：

（1）足跏趺坐。将两足脚背搭于左右大腿上，这种坐式称为全跏趺坐。将左或右之一足加于左或右之一般股上，这种坐式又称为半跏趺坐。全跏趺坐俗称"天盘坐"、"双盘坐"，因为这种坐法底盘巩固，上体虚灵，健身效果好，但又难度较大，初学时不易上坐，即使坐成，片刻即感踝、膝关节酸疼，腿部麻木，对年

老体弱者尤其不易掌握。因此，先以自然盘膝坐法开始，但要从脚心朝天，尽量拉近身子，保持平衡之状，待习惯后，即接练半跏趺坐（俗称“单盘坐”），待巩固后，再练全跏趺坐。

（2）手结定印。两手相迭，掌心向上，平放脐下，右手在上，左手在下，两大母指轻轻相拄，是为定印。

（3）脊直肩张。背脊骨节竖，两肩膀稍微张开，膈膜放松。这样，神气可以周遍全身，避免打瞌睡。

（4）颌压喉结。挺胸，收下腭，即下巴挤喉结。此点与一般七支坐法头正不同，甚为特别。这样做肌肉紧张，好处是上行气容易注入中脉，并可减少杂念妄念，易于入静。但这种姿势终较勉强，做不到的也可采取头正、下颚内收的姿势。

（5）舌舐上颚。这一点很重要，若没有舌舐上颚，初次修练“大手印”法的人，根本无法进入真正的宁静状态。舌舐上颚，视觉集中，注视身前约170cm的地方。密宗多用睁眼修法，认为闭眼用功易昏沉，睁眼用功不易昏沉。但学者也可随自己方便选用开眼、闭眼、半开半闭等法。练此法可使上行之气下降，下行之气上升，二气互相滋润，这对道家来说，是天地通，又叫搭天桥。

以上五点能使诸脉相接，身安气住，是所谓的身寂。

（6）语寂。先口吐浊气，次禁语不言，呼吸任其自然。这种状态如睡眠中的婴儿，最为安静，而又不昏沉。

（7）意寂。心不忆过去，不思未来，于现前内外境不起分别，也不故意使心空无所有。

依照上述身寂、语寂、意寂即三寂，而修自心明性，是见超于一切，如于诸法性空；制心一处，即心不外驰。对此，光明心说：“心不外驰者，含有身、语、意三者充分清净之意。按诸此中瑜伽行法，身、语、意三者互相倚托，不可分离。”

《藏密修法精粹》中指出：“七支坐法的第一个效能，是身安稳，也现无分别智。无分别智是离却虚妄而与真理冥合的智慧。七

支坐法便于空中五种气摄入中脉，体内消化、内分泌、循环、感觉等机能控制的灵息，亦得入中脉。中脉是运输人体灵力的主要途径，在脊柱中心线，下起会阴（海底），闭口；上达头顶梵门，开口。灵息入中脉，调整全身机能，消除各种烦恼，减少妄念，进入宁静之境，得身安稳。”

《藏密修法精粹》又指出，七支坐法为“大手印”瑜伽之加行（先行修法）。贡噶上师在《大手印讲义》中说：“加行者正行之基也，基础不固，不啻于坚冰上建筑楼台，无论如何庄严，一旦日出冰消，终归倾倒。”又补充说：“故宜先修加行，安奠法基，幸勿轻忽。”这说明了七支坐法为“大手印”瑜伽法的基础。

2. “大手印”法与九节佛风

九节佛风为一种呼吸法门，是通过九节呼吸的变换，使修习者专注于呼吸吐纳，精神完全集中在九节佛风变化的一念之中。修持日久，自身就化为清净光，与宇宙本体的大光明融合为一，是一种以念止念的入静心法。藏密修持者通常在入三摩地前行此法门，作为入定的前导。故以此法与“大手印”法合修，相得益彰。

九节佛风的修法是，七支坐入静，坐法同前。但两手结定印，即先将两拇指内收，用力各压于无名指的指根处，使体脉安定。以其余四指包压于拇指上，紧握双拳，将两拳掌心向上，分别置于同侧大腿的腹股沟。坐好后，排除杂念，在无念中作深呼吸二十一次。然后，观想自己全身透明如玻璃般光亮，身中的左脉、右脉、中脉三条平行直立的脉，像管子一样。左脉通左鼻孔，右脉通右鼻孔，中脉是上大下小，上端如喇叭状达脑门，不通外境。三脉下端在脐下四指处交会。

九节佛风依次为（按《藏密气功》排列）：

第一步：

一节，右鼻三风。（1）身七支坐，双手握拳同前，以左手（右手不动）伸直食指，（其余四指仍握拳）并放于左膝盖上，随以该食指尖自左膝盖中点，顺沿左大腿及左胸侧作划一直线势而上提，直提于左乳头处为止。此时上臂须使与肩平。

（2）随后即以上臂往下用力内挟、而击打自己左胸侧一下。打后即将手向正左方直伸而与肩平。（此时手指仍食指外伸、其余四指握拳。拳眼向上）。

（3）随又曲肘内收（上臂不动），使食指尖成指左太阳穴之势。然后，即以该食指尖在自己左面侧，由上后方而向上前方作划一半圆圈之手势，划后即将食指尖压于左鼻孔上。压时掌心向外。

（4）随以对方鼻孔（即右鼻孔）缓缓用力排气三次，排时想排出的气均系病气、烦恼等所化之黑烟。

（5）排气后，仍以食指尖由左鼻孔沿左口角左胸乳及左大腿而下，在身上划一直线，随后左手即仍恢复原，将拳掌心向下压于大腿跟部。

二节，左鼻三风。姿势同一节，仅手与鼻孔换另一侧。

三节，双鼻共同三风。姿势同前，用双鼻孔同时排气三次。

第一步作完后，放松肌肉，双手松掌放于两膝盖上，稍作休息，即开始修第二步。

仍以第一步做完时的休息坐势，双手松十指，并将手掌轻放在两膝盖上。

四节，观想遍虚空中，有无量无边的五彩虹霓光彩气，犹如天虹，光明透亮，美艳非凡。随即以双鼻孔尽力缓缓吸该五彩气（红、黄、蓝、白、绿），吸气时，边吸气边用双手十指缓缓由膝盖沿两大腿上提而至腹股沟处止。提至该处后，两手即握拳作“七支坐”。

五节，吸气饱满后，即吞口水一下，以口水将该所吸彩气，压入腹内“丹田”，（即脐下四指处）这时即持气不放而静坐。持气

时间，愈久愈好。但初学者，如不能持久，则不得勉强，应量力而行，以免因强持而大伤身体。

六节，如上持气，至自己不能再持，即须缓缓放气，放时应将口紧闭，缓缓放松两拳，伸直十指，将两手顺沿双腿下放，边下放边即缓缓放气，同时观身内“黑气”，统由鼻及周身毛孔和十指指尖排出（不得由口放出）。又两手下放，以放至两膝盖顶为止。至该处时，两掌跟应紧压膝盖，而两掌心则上提中空，应使不着膝盖。同时并应用力伸直十指而放气。

七节，放气后，即放松全身肌肉，并松放口及舌，（即口唇不紧闭，舌不抵上腭，万缘放下。）

一念不想，双手作定印，寂然不动，身心很任意随便，应如此静坐而修大手印”（身寂、语寂、意寂）。静坐时间长短，由行者任意自定。

八节，以上第二步功法每次修习，至少应作七次或二十一次，做完后即放松肌肉，如狮子吼状，将两手臂伸直，松开十指，然后两手掌压放在两膝盖上，并张嘴出声吐气。再抖擞摇摆双肩及全身，作“狮子吼”摇抖数次。抖后，搓拭双手双拳及两足脸面等，以舒适全身。

九节，搓拭后，略休息，即可结束下座。

应连续潜心修习，日不间断，至少应修三周，三周后是否有以下感觉：

（1）病痛减少能久坐而不觉厌倦，或身不觉疼痛。

（2）修时或修后，身心很觉轻安舒适，不思下座，而犹如再坐。

（3）持气功夫已能长久后，方可接修下步。否则，不能接修，而应更加努力潜修本步。本步如与下步“脉 ”和“明点”连合接修，将上述两段“狮子吼”抖擞等，则改在第二步修完时再做，此处即不做。修习“运气”纯熟后，即可接修“脉”和“明点”。

3. “大手印”法与灵热成就

根据《藏密气功》和《藏密修法》，“大手印”可与灵热成就法合修。灵热成就为噶举派密宗六成就法之一，为气、脉、明点修法，也属于“大手印”瑜伽范畴，又名“拙火定”。修持“大手印”法取得成就的第一个特点，就是灵热。若产生了灵热，这是最基础的成功。修练此法最容易产生的现象便是身体经常和暖，冬天不怕冷，而且消化力和记忆力都会增强。

在修练时，以毗卢七支坐法，先于脐下四指三脉会合处，观想“ཨ”（半阿字）字，细如毫毛，长仅半指，色棕红，飘动，发出犹如风吹绳索的嘣嘣声，有热感。然后用完全呼吸（即呼吸细、慢、长，一吸一呼各六拍，一直达到丹田），吸气从左右鼻孔入，进入左右脉，用意使气达到三脉会合处，也就是用气来吹这个棕红色小点，如同煽火。每一个完全呼吸之后，要观想风吹红点，而红点愈来愈红，红点变大，也愈热。呼出气时，要观想黑气呼出。如此十息（一呼一吸为一息），观想火焰到了脐轮，再十息，脐轮周围温温热热，再十息，令下体各部位，全都温热；又经十息，观想火焰顺着中脉达到心轮之处，喉轮附近温热；再十息，便达到眉心轮，眉心附近温热；再十息，便达到顶轮，顶轮附近温热；又经十息入千叶莲台。在顶轮千叶莲台处中心（中脉）内观想有“ཧཾ”字（梵文涵字，音哞），白色，如欲甘露之状，被灵热（内火）所熔化，变成菩提心月液滴降而下，渐得如神牛降圣乳之妙境（“ཨ”字与“ཧཾ”字相合，阴阳相合而降甘露）。“月液”下滴周润顶轮脉穴；又经十息周润喉轮各脉穴；又经十息，周润心轮各脉穴；又经十息，周润脐轮各脉穴；又经十息，全身上下无不周润，直至手指、足趾尖。这时自生极大快感，即“四喜”。此灵热乳露妙法，总共须作一百零八次呼吸。初修者一昼夜须作六次。以后，可减为四次，而住息所占的时间要渐轻加长。每日除

睡、食等外，其余时间皆须常作无间断。如此，修行者自能免除疾病、衰老，及其他种种生理上的缺损。

修持者必须坚持长期练习才能有所成就。开始时，要练习少穿衣服，不烧火取暖，不穿皮毛及羊毛等厚衣服。还必须避免房事，因为此法主要是把性能转化成热能。按西藏的传统要求：不能在屋里或靠近住宅区练习，而在山区岩洞中练习。初学者应在日出前的早晨练习，因为那时候大自然与地球的磁流受干扰最少。当掌握了这种功法，则无论何时何地都可修练。

修持者一旦入门后，就会产生一种灵热，即逐步使全身发热。这种精微的、火样的能，伴随着极为适意的暖流开始贯注全身各部分。最终可练到即使在只穿一件单衣，甚至赤身裸体的条件下也能抵抗严寒。在西藏隐居的灵热成就法的修持者中，大都是米拉日巴尊者的传承者，是属于棉布单衣一级的人。他们确实是不畏严寒，不惧喜玛拉雅高山区所常出现的极度低温。

（二）“大手印”四瑜伽法

《藏密修法精粹》记载：“‘大手印’瑜伽，为西藏密法的瑰宝。十七世纪时，珀玛迦尔波祖师（噶举派第24代祖师，即白莲花祖师）比较在西藏流行的各种大手印法本的优缺点，删去无根据的部分，编成《大手印瑜伽法要》，传承至今。1916年，诺蒲喇嘛在不丹将此法要公开，并由锡金达瓦桑杜格西喇嘛翻译成英文，说是为西藏以外之人民而译。美国伊文思·温慈（W·Y·Evans Wentz）博士得到此法要英译本，收入他编之《西藏的瑜伽和秘密教义》(Tibetan Yoga and Secret Doctrines)一书中，由英国牛津大学出版。由此可见，《大手印瑜伽法要》公诸于世已逾七十年，因其理论明确，实证可靠，由浅入深，层次分明，学者可循序渐进，拾阶而上，又不需灌顶，人人可修，故颇受海内外人士欢迎，在海外尤为殊胜。台湾密宗研究专家胡之真氏称之为科学化、系统

化、现代化之佛法，为‘稀世之珍’。”可见，大手印瑜伽法的价值，已被世人所获悉，并推崇为藏密中的“瑰宝”。

“大手印”四瑜伽法依次为：1. 专注瑜伽法；2. 无生瑜伽法（又称离戏瑜伽法）；3. 特别瑜伽法（又称一味瑜伽法）；4. 无修瑜伽法。

现按《藏密修法精粹》作如下一一介绍：

1. 专注瑜伽法

专注瑜伽为《大手印瑜伽法要》中四瑜伽之一，属初级法门。专注瑜伽之目的，在于练习入定，它又可分为二：专注于物体之瑜伽；不专注于物体之瑜伽。专注于物体之瑜伽又分为二：专注于无气息物体之瑜伽；专注于有气息物体之瑜伽。

（1）专注于无气息物体之瑜伽

a、专注小球或小木块法

行者面前置一小球或小木块，专注视之。不准忘却此物，也不可认明此物，但集中视线，专注观之。

一面虽定睛注意此物，一面观想我之传法上师，坐我顶上，我至诚念诵：“愿得上师加持，至高无上的‘大手印’获得成就。”观想上师缩身后由我顶门进入，我心融入上师真心，如水入乳，成为一体，无二无别，尽量持久。

如遇昏沉，集中精神凝视，并宜习定于旷野；如生性吊滞，也用此法，集中心力进行训练；如心不安静或散乱者，隐居深密静地，减低专注，放松身心。

b、观想佛像、字像、明点法

佛的身、语、意三业的象征法，为习定的方便法门。以佛像为身的象征；真言种子字为语的象征；明点为意的象征。

佛身的象征法者，前面置一绘画或塑铸的佛像，专注于此。或观佛身的殊胜庄严，色如磨亮的黄金，三十二相，八十随好，被

三事衣，住虹圈光，历历如在目前。

佛语的象征者，观一月轮，在行者前面，大如指甲，上有“𑖁”字，笔划细如毛发。

佛意的象征者，以明点代表佛心。专一心念，观想明点形状如卵，大小如豆，光芒照耀，看来奇异，而智力集中于此。

（2）专注于有气息物体之瑜伽

a、金刚数息法

金刚数息法又名金刚诵，是藏密气功的基础功法，也是修气脉初学之方法。此法行气调息，在后期密宗里又叫“风瑜伽”。宗喀巴的《密宗道次第广论》卷二十一说：“诸息调和者，就三脉门一日夜有二万一千六百次息”。《西藏的瑜伽与秘密教义》上也说：“西藏的上师和印度的上师，同样认为每昼夜二十四小时共呼吸二万一千六百次（一呼一吸为一次），即每小时九百次，每分钟十五次”。这和生理学上每分钟平均呼吸 16——18 次的说法很相近。

作金刚数息法时，以跏趺坐，当身心安静后，集中心神于呼吸，排除其他一切。用微细可闻之念诵声，数其出入息，自 1、2、……至 21，600 之数。此数正好为一昼夜间呼吸的数目。

数息即专心数呼吸次数，一呼一吸为一息，每一呼一吸为一次。初学者每日以四座为限，第一座仅数呼吸 21 次，第二座可增至 30～40 次，第三座数较前略增，第四座随力多数，以后渐次增加，并非第一次即修 21，600 之数。西藏地处高原，人们的呼吸次数，当接近此数。在此数中，若感疲乏，可暂停数，以事休息。数息要求一一明晰，即数毕全数不乱，若有错误，又从头再数。这就是密乘的数息观。

数息观后，接随息观等。

随息是观想空气中的灵息，即观想呼吸之气出于何处，又入至何处。吸时观想气自鼻端前 0.4～2m 处，自鼻口入，经喉、心、脐而至密（即下丹田），并普及四肢及身体各部分。如感觉吸入的

气仅至身体中一部分，并不遍及全身，当即纠正。呼时观想呼出的气由脐至鼻，距鼻前0.4～2m处。如此心随呼吸，出入自然，即可明了呼吸的远近长短的性相，并知吸时纳入之气，净洁晶明，呼时吐出之气则混浊不净。这就是密乘的随息观。

止息即观想呼吸的气在身内住于何处。入则由鼻至脐而住，出则由脐至鼻而出。观住者是否气由脐遍及全身，若仅住于脐，仍为粗观；必观气遍住全身，而且在住气时间内完成，方为细观。由此熟习，即能心与气合而住。这就是密乘的止息观。

观息，即观自顶及踵，遍及全身，有无损益，不宜过多，也不宜过少，而冷暖适中。人体由五大组成，骨肉是地大，液体是水大，体温是火大，气体是风大，灵息是空大。气息也有地、水、火、风、空五种，功夫到家，可见五气之色及其远近。地气黄色，水气白色，火气红色，风气绿色，空气蓝色。地气距鼻端最近，约22．5cm，水气较远，火气再远之，风气又再远之，空气最远，也只不过30cm。若一呼一吸中具足五大五色，各不混乱，即知呼吸出入量的增减。以普通人年龄推算，二、三十岁者出少入多，五、六十岁者出多入少。这就是密乘的观息观。

还息即观想呼吸的气渐次变成"ཨོཾ"（音嗡）、"ཧཱུྃ"（音吽）、"ཨཱཿ"（音啊）真言三字，于是变业气为智气。三字观法是，呼吸外出变为"ཨོཾ"字，白色，代表佛身；吸气内进变为"ཧཱུྃ"字，蓝色，代表佛意；气住则变为"ཨཱཿ"字，红色，代表佛语。观此三字，必观藏文，直立空中，大小不拘，笔划细而明亮。这样转出、入、住气变成三字，可以通解遍身脉结之气，使其渐次尽入中脉。这就是密乘的还息观。

净息即内外呼吸渐次至于停灭。由于以上修持，支脉解而中脉开，业气尽而智气现，自性清净将从此显。这就是密乘修净的方便法门。

b、宝瓶气法

先吐气三口，清除体内浊气，徐徐自鼻吸入新鲜空气，气封于密（即下丹田），住气愈久愈好，然后喷出。

心难控制，在正常情况下，心息相依，呼吸使一个思想转移到另一个思想。练习宝瓶气，可使思想不依呼吸。

若将金刚数息法属柔气修法，宝瓶气则属刚气修法，但刚中有柔。

宝瓶气修法之目的，在于修心使离息而独立，使心息不依，纵有想念起落，也不为息所影响。恒心随息起伏，通常一念的时间等于一息，息转变时念也转变，所谓心息相依。本修法换气使气息停灭，则心缘境为气所引起的妄念，也随之而尽绝。心之造像纯因心激荡而起，气停则心之激荡亦平，想念自止，心就臻于本来如如之境。

（3）不专注于物体之瑜伽

a、切断想念法（切念法）

一念方生，刹那齐根切断，如空中闪电。人在禅定中，因心受激动感应，想念继续生长，即使一念抑制，继起之念，纷至沓来，应以警觉心继续抑制。于是，一有想念萌芽，刹那齐根切断，继续禅定。

努力抑制继起之念，延行禅定时间，行者最后始知想念接踵而来，永无止境。认识想念是敌人，即所谓“初能止”，得到精神上安止第一步。瑜伽行者感觉无终止的想念之流，如同平静流水，其状似静坐岸上，看流水常逝。

心一旦到达安止的境，即使极短，也可了解想念之生灭。此项了解了，使行者感觉到想念愈来愈多，但事实上想念常常在发生，不增不减。想念刹那发生，剖析想念并能立即捕捉其发生者，是认识想念之流的知觉。

b、放任想念法（纵念法）

行者漠不关心，不管不理，即非随他去，也不阻止他。一如

牧童放牛羊于野，听其散漫行动，漠不关心。行者继续禅定，因此想念不再发生，心到达安止境。

再者，想念易动，如天上流星，刹那间闪光经过天空，而不中断。

禅定如前，持续时间加长，是所谓“中能止”境，心如平静流水。

练习放松，沉淀心中渣滓（即想念）。

噶举派祖师有言：“心不整治则自明，水不扰动则自清。”

米拉日巴尊者曾讲：“放任心于本元而不加整治者，则‘明’可生；心于彼境而如平静流水者，则‘明满’；完全放弃整治但纵任之，则心永‘安止”。此为瑜伽行者不可不知者。”

又萨啰哈大师总结习定双重方式如次：

“若束缚之，此心反欲奔驰于十方；若放任之，此心反得安止而不动，我是以知此心不宜羁勒如骆驼。”

c、心不动念法

第一法，捻婆罗门线法。禅定恰到好处，如捻婆罗门线，细心均匀。不可太紧，不可太松，但要均匀。禅定亦然，心不可过于紧张，否则，不能调伏想念。如太放纵，行者失之怠惰。因此，禅定心须均匀。

行者最初入定，易于紧张，使用刹那切断念头法，但想念纷至沓来，切不胜切，当疲劳时，转变方式，用放任想念法。

考虑使用紧张及放松的交替方法，一如学校所用。心之放松及紧张，犹如捻婆罗门线，张弛得宜，操纵合度，则心得安止。

第二法，斩绳两段法。使心与想念隔离，如斩绳二段，以不屈不挠的决心，维持不分心的警觉。因以前控制想念的努力，产生新的想念之故。

因为上述抑制想念的方法，没有放弃认知的本能——“能知”，于是产生新的想念，禅定被损毁。

放弃“能知”及“所知”，心停在被动的安止境，这种方法称为斩绳二段法，使心隔离所有心智作用。

第三法是儿童观画法。儿童以非常的心智警觉，看寺中壁画。

以象喻心，以柱喻能知所知，拴象于柱，各种灵息摄入自己的脉道。

如是练习，出现轻妙的状态，出神的极乐，行者几乎昏晕。

因练习身心不认知状态，感觉身浮在空中，发生幻觉或出现幽灵，即不因悦而取，也不因不悦而舍。这种既不抓紧也不阻止视觉的方法，称儿童观画法。

第四法，象体无觉法。以象喻心，象皮特厚，虽遇荆棘之刺，毫无所觉，心不为所动。

当心安止，认知发生时，防止意识（受瑜伽训练之意识，有强烈警觉性，控制想念）及被防止的意识，被引来相对，一个想念防止另一个想念发生。

因防止意识不寻自来，在不断的知觉之流中，防止意识自动发生。

此种心的状态，当想念起时，既不阻止，也不为所动，称象体无觉法。

（4）专注瑜伽最后安止境

这种状态称最后安止境，如海洋平静无波浪。

在安止境中，想念生灭之心动，仍有认知。然而，心已达到平静之本元状态，与动无关重要。这种状态，心已落入隔离动的区分。

因此，行者了解制心一处。

当行者正确明白时，认知动与不动不可分者，称“妙观察智”，知一切为一元。

经典上说：“由于身心特优之练心，现在达到反射及分析时期。”

2. 无生瑜伽法

修习无生瑜伽，分析动与不动的本性，并通达宇宙意识，分三部分：（1）分析动与不动；（2）通达无上菩提；（3）无生瑜伽禅定。

（1）分析动不动

首先，分析心的动与不动，需要下列分析过程：在不认知的安止状态下，或不重视想念的生灭状态下，出现妙观察智，然后再观察：当心不动时，不动心之真实本性如何？如何保持不动？如何从不动变动？当动时，是否保持不动之安静？在不动状态时，是否有动？动与不动有何差别？动（想念）之真实本性如何？动如何变不动？

行者始知"动"既非异于"不动"，"不动"也不异于"动"。这样观察，如对"动"与"不动"之真实本性仍未渗透，应观察妙观察智是否有异于"动"及"不动"或观察这是否是"动"与"不动"的真实本性。经过这样明白的智力分析，行者无所发现，因观察者（心）与被观察者（想念），是不可分离的。不能认知不可分离的真实本性的境界，名为"心行处灭"，或称为"言语道断"。

西藏大手印祖师曾指出："幻心境虽高，终只幻加幻；超过幻心境，不是幻心法；能见及所见，究竟不可分；依上师慈教，乃达此妙谛。"

又印度寂天圣者大师说："坚住三摩地，刹那心勿昏，如理勤推究，真谛自能明。"

又《大宝积经迦叶品》说："譬如擦二木，相擦而生火；火生刹那间，而复烧二木；动不动合一，能生于正智；生彼正智已，动不动俱亡。"

（2）通达无上菩提

任何思想、观念或模糊（或扰乱）的感情发生，既非将之放弃，也不允许控制；应允许它们自起自落，自生自灭，不去引导或促之成型，行者仅认知而已。如是长久，想念虽未被放弃，其实相（或自性空相）自然呈现。用这种方法，看来阻碍菩萨道上的一切，反为所用。这就是所谓的“利用道障以见道”。

行者仅认知想念，无取无舍，可了解能舍弃的心与被舍弃的想念两者不可分离，心即获得解脱。这种解脱技巧，称为“练习崇高道的精髓”，或称为“禅定之反面法”。

心解脱后，行者悯念一切有情尚未得如我之认知自心真相，未得如我之解脱自在，遂生无限同情之大悲心。

（3）无生瑜伽禅定

a、现在、过去和将来三时之禅定

首先，从三个时间的观点分析：过去之想今已灭，未来之想今未生，谓今之想复云何？生而即灭唯幻空。现在想念不能固定或表明在现在，将来想念亦然。

由于禅定，始觉一切幻象如时间一般，幻而不实。一切幻象本身不存在，皆由心所示现。

认知生、死及时间的不实存，萨啰哈大师说：“生之为空相，虚空如天空，若离于五大，何者为生死？故知无始来，虚空未曾生，今日明此理，感谢上师教。”这是萨啰哈大师在禅定中获得的经验之谈。

b、心与物之分析禅定

从物质与非物质的观点，加以分析：有情之心，是物乎？抑非物乎？如谓物，是何物质组成？如谓具体存在，是何形状？是何颜色？如为认知本能，将同于生灭之想念乎？如为非物，如何有不同之观点？谁造此心？如此禅定，结果如何？

如心为物，行者于禅定后，能视作实在的。但从妙观察智的观点，心不能称为任何实物，不能归入物的一类。用妙观察智分

析，心不能列入非物一类，也不能证明它的不存在。因此，心既非物，也不是非物，不能放在任何一边，所以称为中道。

这种信念的建立，非来自演绎法、归纳法，但源于上师的慈教。此为各人自有的宝藏，只是能注意而不注意而已。因此，这种教导，被称为大真理。如偈云："上师所教深入心，启示各人自开悟，悟自身中各怀有，垂手即得无价宝。"

c、单一与多数之分析禅定

在禅定中从单一与多数的观点，加以分析：有情之心，是一个乎？抑数个乎？如为一个，何能示现种种幻象？如为数个，如何能这样？所有之心，皆必须与真空体性不可分离。

如是观察，心不可数，既非单一，也不是多数。单一是一边，多数是另一边，不住两边，这就是所谓的"大手印"。

瑜伽行者在禅定中，除妙观察智外，无所发现。因此，"大手印"即实相，又称真空体性。

d、认知实相

因禅定结果，一切误认为实在者，均已消除。一切皆幻，犹如魔术师所表演的幻术。如偈说："前后观瞻及十方，所见唯一大实相。上师教我幻见亡，复何所求于他人。"

无生瑜伽的主旨，是以妙观察智为基础，通过内省分析，以不偏于空有以见实相的中道观想，达到明心见性，通达无上菩提为目的。

3. 特殊瑜伽法

特殊瑜伽主要论述化心物为一元，不可分离。

首先，瑜伽化心物为一元，为一整体，不可分离。物者，一切幻象也。

以睡与梦为喻，认知一切幻象为心所示现；以水与冰为喻，认知本体与幻象为一元；以水与波为喻，化一切为一元。

（1）睡梦喻

首先，以睡梦为喻，认知一切幻象为心所示现，禅定如此；梦中所见一切，不离于心。同样，行者醒时所感一切幻象，无异于无明生死长眠中之梦境。离开示现幻象之心，一切幻象并不实存。任何念起，我心放松而不依止，了解一切外在幻象与行者之心及内在之幻象不可分离，化成一整体。

瑜伽行者通过深沉禅定，可以体验和了解意识的各种层次。意识具有四种状态，即清醒、梦境、深睡和超觉。前三种状态，属个体的自我状态。由于自我的局限性，自己幻觉所制造的遮障即无明，遮盖了真理。瑜伽的目的，在于除去无明，把遮障移开，超越此三种状态，进入第四种超觉状态，即宇宙的大我状态，恢复自性光明，这就叫做开悟。

梦幻由心所生，醒时所见，也与梦幻相同，所以，有睡梦之喻，以梦师法。米拉日巴尊者曾讲道："昨夜梦中所梦见，种种不外汝一心，梦即瑜伽士之师，汝诸弟子当了知。"

另一偈中所云"三界"，即欲界、色界、无色界，合称世界。"世界一合相"，是指"悲智双融双身合一体"。对此张妙定先生作了如此的诠解："行者修习至堪能受学时，其上师即以此要妙教授，约略为：'汝今当观，三界中一切所有，皆为两性结合而成。其力用方面，等同佛父之阳性体；其聪慧方面，等同佛母之阴性体。两相结合，成为不可分离（悲智交融）之双身合一体。达此双身合体，即获究竟道，即'大手印'也'。又行者修习至此程度，其上师更将'大手印'教授，总摄而示之曰：'一实相者，难言难名，非是两边，惟一体性，不可分别。此谛须明，乃得获证圆满菩提，无上安乐。彼已获证者，即自能从其大圆满菩提心中，油然发生无量大悲心，愍念于尚沉溺于无明苦海之一切众生，亟欲提升之，使之一一同登光明觉道'。是以能具此包举三界一切之无量大悲心者，即是已入于大乘菩提道者也。"

《金刚经》云："一合相者，则是不可说。但凡夫之人，贪着其事。"胡之真先生又解释道："此种极高之境界，早已离于言诠，故不可说。"由此可知，藏密中的许多理论，只有通过修行实践，才能全面掌握。

（2）水冰喻

以水与冰为喻，表明幻象即本体，禅定如次：所有幻象，本身虽不存在，然为本体所示现。本体不造任何事物，但示现任何事物。因此，幻象与本体原为一元，同一本性，可以水与冰为喻。

在修持时，行者应知道有三个双重：极乐与空；净光与空；智慧与空。三者合为一元，即是了解所有胜行经验为一整体，不可分割。

极乐与空，净光与空，智慧与空，三者各为两相，实则各合为一元。空者，本体的阴影和幻象的本源。极乐者，正觉启迪之乐。净光者，内在的光明。智慧者，为般若，即无上菩提。

如偈说："若人全了解，一切皆一如，除此一如外，更无其他法，所持诵者一如，所观念者一如，一切瑜伽行，皆惟此一如。"

（3）水波喻

以水与波为喻，化一切为一整体，不可分割，禅定如次：波由水兴，同样，一切均由心所示现，而心的本性为真空。

萨啰哈大师曾说："一切皆由心生故，汝心即是汝上师。"

这个真理，为一切真理之总真理，即总摄一切之一也。行者了解此真理后，即能认知一切有情之心的真空体性，皆可结无上菩提之果也。

4．无修瑜伽法

最后是无修瑜伽，也可称作无禅瑜伽，为极高的瑜伽境地。以俱生无染的无上菩提（大手印），化一切为法身。当已降服之无明，能一时清除，瑜伽修行停止，功德圆满。至此，已无余道可修，行

者已证俱生“大手印”，已达无余涅槃之境界。

涅槃，又译为圆寂。圆是圆满一切智德，寂是寂灭一切惑业，又是不生不灭之意。光明心说：“禅定者，本为证取顿觉境界的方法。证入之后，禅定不复需要，犹如行人乘筏渡河，即达彼岸，则不需要筏了！”

但是，涅槃也是心的境界，应视为心灵在永久进程中所遇到的休止场所。按诸大乘佛理，修练永无止境，若视涅槃为所住，为终止之境，则无再进展了。正因如此，证取者多不入涅槃，而常住在世间利乐一切有情众生，这才以为是功德之行。

第四章　藏密“声密”大披露

无论藏密或东密，对于身密作如何的争辩，但秘密宗教之所以成为神秘的特点，它最重要的部分，便是神咒“声密”的秘密。这里所谓的“声密”，就是藏传佛教密宗所称三密之一的“口密”或“语密”，也便是一般人所谓的“咒语”。

关于神秘的咒语问题，是人类文化史上非常有趣，而且也很重要的事实。世界上富有历史性的神秘古国，如埃及、印度与中国的文化中，都认为它与原始的语言、文字，几乎是不可分离的文化重心。甚至，还有认为它的历史重要性，也早在文字语言之前。但因为人类有了实用文字的进步之后，对于音节的研究，除了应用在文字言语的结构之外，便把有关于音声的神秘部分，轻轻松松地归到神密的迷信里去，而留给巫师们作为巫术的神奇运用了。只有佛教的密宗，还比较有系统地保留了印度神秘的传说，特别形成了“密教”的中心。

密宗既然如此重视声音的神秘，难道声音的本身，真正具有神秘的作用吗？事实上，这是真的。综合东西双方的学问知识，人类的文化虽然有了上下五千年的历史成就，但对于声音的神秘功能，直到目前为止，仍然还没有穷其究竟。古今中外所有的声音之学，也只是为了文字言语上的应用而加以研究，并未真能作到更进一步的探讨。在物理学上，虽然对“声学”与“光学”一样，已经有了超过前人的成就，但是也只应用传播人类文化、思想、情感等的作用。甚至，最新的科学，正在追求银河系统的音波作用，

但所研究的目标，也还没有转移到探讨声音与宇宙万物生命关系的神秘功能。可是至少比过去大有进步，在人类的知识范围里，总算已经知道宇宙还有许多声音的存在，而且用人类的耳朵，绝对是无法听见的事实。例如频率过高与频率太低的音波，人们都无法听到，这已是大家知道的事实。

一、声波的原理

对于声波的原理，《金刚瑜伽母拳法》指出：声波的特点首先是具有穿透性，它的速度为每秒钟 332 米，固体、液体和气体都可以穿过。在遇到密度较大的障碍时，有折射性，根据不同的密度，相应改变它的传播方向。声波的速度与介质的性质和温度有关，当温度升高（或下降）一度时，则声速每秒增大（或减少）0.6 米。

声波的辐射是带频率性的，频率高，能量就大。声压的大小，也反映声调的大小，当声音超过某一最大值时，在耳中引起触痛感。根据声音的性质，通常分为噪音和乐音两种，噪音听起来很不舒服，往往使人血压升高，听觉受损，出现病态。

频率越大，音调越高，频率越小，音调越低。人耳能听的频率范围是 20～20000 赫，而乐音频率多在 40～40000 赫，声震的幅度大小，决定声音的强度。因声波的震动，可产生共鸣现象，发生音谐。

在引起人们听觉频率范围高频端之外，频率为 2×10^4 到 5×10^8 赫为超声波，超声波的医疗价值很大，其特点如下：

a. 超声波的方向性很好，是成束的传播，穿透性很强。

b. 由于频率很高，即使振幅很小，它递给介质量，也比一般声波要大很多，有很强的机械振动，从而产生击碎、凝聚，搅拌等效果。

c. 超声波的折射规律，在医疗上得到广泛的应用。

d. 介质吸收了超声波的能量，温度升高为热作用，可对一些疾病进行治疗，如关节炎、神经痛、皮肤癌等。其原因是由于高压、高温、放电等造成化学的反应。

根据声波的特点对疾病进行治疗，必须与气功的原理，如意念、呼吸、手法以及中医的迎随补泻之法，进行很好地结合，才能取得良好的效果。

利用声波的穿透性、折射性，带动内气行走而达到意到、气动、声到，以意领气，以气催声，声气结合在一起，形成一种混合气流，成为一种特种疗法。这是藏密气功与一般气功所不同之处。

这种混合气流，因有很高的超声频率，气流速度加快，穿透性较强。因气温的变化，其热传导的热能，从低温向高温处转移，也增加了气流的流动性，都对于医疗有较好的作用。

混合气流的密度较大，声气结合。排出的浊气较多，相应地保持一定的清气，减少耗氧量。在给别人发放外气治疗时，也可以避免过多消耗自己的体力。不过我们不主张外气治疗病，以自我锻炼为根本之道。

二、声音的奥秘

对于声音的奥秘，在《密宗秘法》一书中指出：宇宙间的生命、植物、矿物等都与声波有某种关联。特音就是利用一种特别的音符，震动身体内部的气脉，使它发出生命的潜能，变为超越惯有现象的作用，而进入神妙的领域，乃至可以启发神通和高度的智慧。密宗上师教导徒弟时，就因徒弟的个性、特质和习染程度，密授一种相应的特音。徒弟因信起敬，因敬起信，一心受持，而直入三摩地（三昧、入定）。

宇宙万物都有振动，或高或低，或锐或钝，某种振动数就是声音的频率，人类就是活在声音频率中。对于修持者来说，有所谓听音法门，听来听去，听内听外，到了某一刹那间，万物都变成一种最原始的单音，而入于空寂的境地。所以，修习静坐时，使用特音就能帮助修习者入静。什么人应该持用什么特音，能由上师传授最好，如无上师，可以随着个人适应的频率，去找出自己的特音，持之一心不乱，一样可以入流。

特音中最常见者为唵、嘛、呢、叭、咪、吽六字真言，而最重要的特音则为唵，阿和吽三字，是梵文声母的总纲。唵字，是宇宙原始生命能量的根本音，也是中脉管的声音，与心脏跳动、血脉流动的声音相似，其音可治伤风感冒和提高智慧。阿字，是宇宙开辟、万有生命生发的根本音，具有无量的功能，可以打开身体内脏的脉结，治疗宿疾。吽字，是万有生命潜藏生发的根本音，是丹田的音声，可以震开脉结，启发新的生机。

为了便于修习者挑选适合于自己持用的特音，现把一些常用具有特殊神效的特音列表如下：

（一）特音第一表

单字音：

唵（weng）——。阿（ā）——。吽（hōng）——。哈（hā）——。沙（shā）——。那（nà）——。啰（là）——。僧（sēng）——。瓦（wǎ）——。萨（sà）——。罚（fà）——。叉（chà）——。怛（dá）——。夏（xià）——。跋（bá）——。拿（ná）——。登（deng）——。多（duō）——。虹（hóng）——。他（tuo）——。写（xiè）——。呜（wū）——。哦（é）——。依（yi）——。耶（yiě）——。些（xiè）——。达（dá）——。发（fā）——。

双字音：

吽吽（hòng hōng）——。哈哈（hā hā）——。萨婆（sà pó）——。虎信（hū xìn）——。梭哈（suō hā）——。都噜（dū lǔ）——。萨埵（sà duō）——。室那（shǐ nú）——。摩啰（mó lā）——。摩醯（mó xì）——。俱卢（jù lú）——。么么（mō mō）——。伊醯（yí xì）——。陀啰（tuó là）——。瞋陀（chēn tuó）——。槃陀（pán tuó）——。摩诃（mó hé）——。那啰（nú là）——。般刺（bó là）——。多啰（duō là）——。多耶（duō yiě）——。勃陀（bó tuó）——。泮吒（pǎn zhà）——。

三字音：

吽吽吽（hòng hòng hòng）——。哈哈哈（hā hā hā）——。阿逝孕（wō shì yù）——。么么写（mō mō xiè）——。婆伽梵（pó qié fàn）——。什佛啰（shí fó là）——。怛侄他（dá zhí tuō）——。入缚罗（rù wá là）——。跋陀耶（bá tuó yiè）——。阿波啰（wò bō là）——。阿利南（he lì nán）——。阿吉尼（wō jì ní）——。悉怛啰（xì dá là）——。菩提夜——。阿利耶——。菩驮夜——。婆那喃（bō nú nán）——。也依嘛——。

四字音：

苏伽多耶（sū qié duō yiě）。南无萨婆（nā mō sā pó）。勃陀勃地（bó tuó bó dì）。南无提婆（nā mō tí pó）。三慕陀啰（sān mù tuó là）。无般头摩（mō bó tóu mó）。南无摩尼（nā ma mó ni）。波啰呵啰（bō là he là）。阿啰诃帝（wō là he dì）。河瑟吒冰（wō sè zhā bīng）。婆夜婆啰（pó yiè pó là）。乌檀摩陀（wū tán mó tuó）。瞋陀夜弥（chēn tuó yiè mí）。瞋陀瞋陀（chēn tuó chēn tuó）。摩罚特豆（mó fà tè dòu）。遮啰遮啰（zhé là zhé là）。悉利悉利（xī lì xī lì）。摩啰那啰（mó là nú là）。噜噜噜噜（lú lú lǔ lǔ）。

五字音：

南无阿利耶（nā mó wó lì yiè）。钵啰入缚啰（bó là rù wá là）。阿优哩阿纳（wō yōu lǐ wōnà）。离婆离婆帝（lǐ pō lì pō dì）。求诃求诃帝（qiú hé qiú he dì）。南无飒哆喃（nā mō sà duo nán）。三藐三菩陀（sān miǎo sān pó tuó）。悉帝护噜噜（xī dì hù lū lū）。观自在菩萨（guān zì zài pú sā）。那摩婆萨哆（nà mó pó sā duō）。槃萨槃陀你（pán tuō pán tuō nǐ）。么么印兔那（mō mō yìn tù nú）。虎信都卢雍（hú xìn dū lú yīng）。伽都瑟尼钐（qié dū sè ní shan）。南无苏卢多（nā mō sù lú duō）。河罗跛捺那（文殊五字真言）。

六字音：

南无阿弥陀佛。南无婆伽婆帝（nā mō pó qié pó dì）。唵嘛呢叭咪吽（wēng mā nī bā mī hòng）。三没揭帝莎诃（sān mó jiē dì suō he）。叭哩瓦哩娑喝（bā lǐ wǎ lǐ suo he）。室佛啰楞驮婆（shí fó là léng tuó pó）。菩提萨埵婆耶（pú tí sā duo pó yiě）。虎信都卢瓮泮（hu xìn dū lú yìn pàn）。印兔那么么写（yìn tù nú mo mō xiè）。摩诃娑诃萨啰（mó he suō he sà là）。南无因陀啰耶（nā mō yin tuō là yiě）。

（二）特音第二表（极速人静的信号声）

1. “嘟嘟嘟，嘟嘟嘟……”电报声或某机器之声。
2. “哦哦哦，哦哦哦……”犬对着月亮吼叫声。
3. “沙沙沙，沙沙沙……”在炒豌豆的声音。
4. “呜呜呜，呜呜呜……”哭诉的声音。
5. “咻咻咻，咻咻咻……”热水沸腾声或西北风声。
6. “咚咚咚，咚咚咚……”雨水入水桶之声。
7. “嗒嗒嗒，嗒嗒嗒……”钟表声。
8. “呼呼呼，呼呼呼……”电风扇的转动声。

9. “工工工，工工工……”火车在铁轨上的声音。
10. “龙龙龙，龙龙龙……”打雷的隆隆声。
11. “溪溪溪，溪溪溪……”山间流水声。
12. “咕咕咕，咕咕咕……”鸽子或猫头鹰的叫声。
13. “叩叩叩，叩叩叩……”和尚敲打木鱼的声音。
14. “通通通，通通通……”流水撞击海岸的声音。
15. “叭叭叭，叭叭叭……”吹喇叭的声音。
16. “轰轰轰，轰轰轰……”火车入山洞的声音。
17. “嘭嘭嘭，嘭嘭嘭……”弹簧或弦的振动声。
18. “咪咪咪，咪咪咪……”飞机远离的声音。
19. “吗吗吗，吗吗吗……”按摩器的摩擦声。
20. “咩咩咩，咩咩咩……”山羊在山野奔跑的叫声。
21. “吽吽吽，吽吽吽……”吽读作哄，是“宇宙产子”之音。
22. “嗡嗡嗡，嗡嗡嗡……”虎头蜂在窝中振翅之声。
23. “哑哑哑，哑哑哑……”鸭咀兽在水边唱歌的声音。

（三）特音第三表（特效一级品）

1. “滴滴嗒嗒，滴滴嗒嗒……”雨声或钟声。
2. “滴滴咕咕，滴滴咕咕……”水声或虫鸟叫声。
3. “稀哩哗啦，稀哩哗啦……”流水声、玻璃破碎声。
4. “伊比呀呀，伊比呀呀……”童歌之声。
5. “嘻嘻哈哈，嘻嘻哈哈……”喜笑声。
6. “夏沙哈哈，夏沙哈哈……”功德圆满之密咒音。
7. “呼噜呼噜，呼噜呼噜……”甜睡打呼声。
8. “吽吽发发，吽吽发发……”打通脉结的振动声。
9. “悉地吽吽，悉地吽吽……”得大成就之真言。
10. “哈利路亚，哈利路亚……”西方圣号之颂音。
11. “唵乌伦尼，唵乌伦尼……”吉祥密咒音。

12. “妻妻叭叭，妻妻叭叭……”忙碌的声音。
13. “依依哦哦，依依哦哦……”拉锯的单调声。
14. “唔唔喽喽，唔唔喽喽……”顺畅的风飘之声。
15. “Totomomo，totomomo……”读作“头头默默……”
16. “Hasu hasu，hasu hasu……”读作“哈苏哈苏……”
17. “Momohaha，momohaha……”读作“摸摸哈哈……”
18. “Boon boom，boon boom……”读作“碰嗯碰嗯……”
19. “Amio amio，amio amio……”读作“阿米我……”
20. “Flash foon，flash foon……”读作“父拉西哸……”
21. “Coco cora，coco cora……”读作“苛苛苛啦……”
22. “Ure cica haha，ure cica haha……”读作“油利西卡哈哈……”
23. “Echon，echon……”读作“叶可嗯……”

（四）如何选用自己的特音

以上共列出三个特音表，几乎涵盖宇宙一切声音，其间互有流通。特音第一表，大都是印度梵音；特音第二表，大都是大自然发出来的声音，对年轻学者较为合适选用。当你听到一种声音，突然感到极为悠然雅致，令人心旷神怡，当下浑然忘我，闭目后更是直入宁静心田，有说不出的舒畅、纯净，幽幽然，无人无我，身心化为虚空，这个声音，就是自己的特音。特音第三表，是梵音和自然界声音的混合体，也是具有特效的。

选用特音时，单字音或多字音，随自己喜爱，任选一种，做为自己的特音；也可以静坐下来，闭目，随便挑选一种，在心中念，念念之中，如果心智渐渐向内进入，自感宁静安详，这个特音就是自己的，对自己就是优秀的。如果在念念之中，自感烦燥不安，则对此特音可马上舍弃不用。当选定特音之后，早晚各静坐二、三十分钟，如果入静快捷，心智顺畅，则用此特音受持一

生，不用更改。如果持此特音一日，意念纷飞，可在隔日另挑一个受持。平常试验三个到四个特音，就会知道什么特音最适合于自己。因为，每一个人都有朝向圆满心安之境的自我调节功能。何况上表所列的特音，都是配合东方人体质，一再实验而印证者，只要心生恭敬，任挑三个，就会有一个是最好的，持之一心不乱，自有良好效应。

初学之士，有些人念诵特音时，是先用嘴轻唱出声音来，唱来唱去，渐渐地不唱而唱，虽唱无声，久而久之，自然进入宁静境界；但另有一些人只要用心意去念，用耳根摄音，不必念出声音来，一下子就入静了。自己是属于发出声音型的，或是不发出声音型的，只有自己试一试便知道。到底哪一种情况较佳就选用那一种。但是，过了一段期间之后，由于波动已经调和了，声音就会逐渐消失，此时无声胜有声了。

特音还可分为以下两种：1. 不知道意思的声音；2. 知道意思的声音。不知道意思的声音是指直接读其音，修持者不必理会什么意义，可认为是不具任何意义。如果强烈的去猜其意义，反生分别心，扰乱修持者心志的统一。另一种知道意思的特音，其所念声音是有意义的，既知其意义，就要讲究功德，心行正派，不要"念佛不改心"。

学者挑选特音时，可随意挑，也可细心挑。随意挑是用指头指一指，高兴用那个或那几个，就拿来试，常常能一试而中。细心挑是在心智安详时，静静的坐下来，先浏览上表一遍，或一音一音的念，一句一句的挑，总会碰上念顺口的激发喜爱心的特音。挑出几个来后，静坐闭目，心情放松，开始念诵，经过五、六分钟，把挑出的各音做个比较，看看那一个特音最容易使自己入静，重复试验，终能挑到最理想的特音。

三、密宗咒语的根据

早在释迦牟尼之前，印度传统文化的重心——婆罗门教，素来便很重视咒语的神秘性。他们也和"密教"瑜伽士们的信念一样，认为咒语的作用，可以与形而上天神的心灵，直接感应而发生效力。等于修持密法念诵咒语的人，认为咒语便是佛菩萨的电报密码相似，可以呼应通灵，互相感召。因此，念诵咒语，绝对用不着去运用思维，只须深具信念，专心一志去念就好了。上古的印度，不但婆罗门教、佛教是如此，其他如瑜伽术以及任何各个教派，大体上也都相信咒语具有神奇的能力。如果从释迦牟尼所传"显教"的经典而言，他是极力破除迷信，提倡智慧上的正思维。但是积重难返，因此在大乘的经典中，有时也利用梵文字母音声的作用，阐扬教义的重点。例如在佛教的"显教"中，普通最为流行的观世音菩萨所说的"心经"，其末了的一段，便是采用这种方法，利用一般人习惯的观念，强调地宣说般若（智慧）的解脱法门，就是至高无上的咒语。如云：

故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗蜜多咒。即说咒曰：揭谛。揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提娑婆诃。

其实，最后的咒语自"揭谛"开始，它的内容，并非是不可明说的密意。只是不加说明反而更为有效果。

至于密宗所谓三密之一的"口密"或"语密"，即"声密"，在东密方面，它所根据的，是印度上古梵文字母的声母与韵母的组合。在于藏密方面，自初唐开始，依梵文而创造了藏文以后，所传授的咒语，也便以藏文为根据。关于密宗所观想的梵文或藏文，同咒语的音声一样，也有古今书写方法的相异之处。

密宗所标榜的"口密"或"语密"，就是修习密宗的人口里所

念诵密咒的奥秘，有时又称为"真言"。这是具有信仰的作用，由于尊敬修法的观念而来，认为世间的文字言语，都是虚妄不实、变动不拘的假法，只有佛菩萨等神密的咒语，才是真实不虚、通于人天之间极为奥妙的至言。

如果从密宗念诵咒语的修习方法来讲，它是利用一种特别的音符，震动身体内部的气脉，使它发出生命的潜能，变为超越惯有现象界中的作用，而进入神妙的领域，乃至可以启发神通与高度的智慧等。

四、根本咒"唵、阿、吽"的特异功能

《藏密气功》一书中写道：常人一生的生化进程是，内气由高能谱向低能谱的流动。这种有序性的气流与生物体有序结构间的相互转化，形成人类自然衰老，气功家称之为"顺则凡"。

藏密功法促使人体内气从低能转向高能，从低频升到高频，这就是"逆则圣"的修持。藏密气功所以被称为高能气功，还在于练功者在临终时能以突变方式，使自己在激烈生化反应里，让身体结构中的每个生物分子中所贮存的内气，于瞬间全部释放出来，藏密称之为"虹化"。在西藏大量正史、野史均有此功象记录，虹化是练功有成就的大师们在愉快、先觉、自控中进行的。这些修持是内气由低能向高能、低频向高频的逆行，是人体精、气、神不断升华的过程。

藏密学人在很早的时候就把复杂的动态的世界分为两个层次来研究，即缘起态（物态）与性空态（场态），认为人体小宇宙也应该有对应的两态。即固态身与场态身的两种相对应形式。场态身就是人体自身能量场的有序化，并与宇宙能量场完全统一，实现宇宙能量场对自身能量场的调整，并产生自身能场与宇宙能量场的同频、同幅、同向的全共振。因而，藏密气功可以说是一种

通过练功达到控制生命两态相互转化的学问。

在藏密气功及生控学的典籍中，总结和发现有三个音频呼号——"唵、阿、吽"最常用，并被称之为三字明，或金刚颂，甚至称之为三字总持（即总概括、总指令、总密码之意），意在对无限长时间和无限大光明的呼唤。藏密强调从中脉里的顶、喉、心三脉轮来发出相应的"唵、阿、吽"呼号，以作为日常功课。学员们天天练功前都必须风雨无阻地进行这一训练。如学大圆满功法一开始规定每位学员至少都要念满60万遍来作为一个初步有序化的功程，现在看来这三个字实质是调整人体内气，以达到与宇宙元气共振的音频。是一种层次高超，而作法简易的功法。

"唵、阿、吽"三个字，是印度梵文声母的总纲。因此只用此三个字的发音，组合成为一个咒语，便是普贤如来的三字根本咒了。普贤如来，是意译的妙密，也有意译为普现的。普贤就是普遍而贤善地充满一切处所，无时无处而不存在的意思。

"唵"字，也就是宇宙原始生命能量的根本音。它含有无穷、无尽的功能。以人体而言，它是头顶内部的音声。和人们掩盖耳朵时，自己所听到心脏与心脉流动的声音相近。所以凡念诵"唵"字部发音的咒语，必须要懂得他发音机括的妙用。最低效果，它可以使头脑清醒，精神振发。如是伤风感冒，连续不断地念此字音，可以使头部发汗，得到不药而愈的效果。

"阿"字，是宇宙开辟，万有生命生发的根本音。它具有无量、无际的功能。同时，阿字是开口音，是世间一切生命，开始散发的音声。例如中国汉地佛教净土宗的念诵"阿弥陀佛"，便是属于密宗"阿"部的开口音。也可以说，它是"莲花部"基本的声密。如果能够懂得运用"阿"部音的妙用，就可以打开身体内脏的脉结，同时可以清理腑脏之间的各种宿疾。真能了解而合法修习，久而久之，自然可以体会到内脏气脉震动的效果。

"吽"字，是万有生命潜藏生发的根本音。也可以说："唵"字，

是形而上天部的音声；“吽”字，是物理世间的地部的音声；“阿”字，是人部的音声，是人与动物生命之间的开口音。在人体而言，“吽”字是丹田的音声。如果懂得以“吽”部音来念诵，可以震开脉结，启发新的生机。最低限度，也可以达到健康长寿的效果。例如东密、藏密共同所传的观世音菩萨的六字大明咒：“唵、嘛、呢、叭、咪、吽。”它便概括了“唵”字与“吽”字的咒身，至于其中“嘛、呢、叭、咪”四字之音，都是“阿”部音的变化妙用。

总之，有关密宗咒语“唵、阿、吽”音声的神秘作用，以及咒语的音声与人体的奥妙关系，的确不是片言可尽其妙。而且以上所说念诵方法的巧妙，也无法以文字表达它的究竟。一切均须自己潜心钻研，同时求乞明师经验的教导，以身体力行加以求证的结果，或者可以了解它的奥妙于万一。

五、“吽、哈、嘿”之发声法

根据《金刚瑜伽母拳法》，人身有三宝，叫精、气、神。藏密发声法的基础，也有代表精、气、神的三声，即“吽”（hōng），“哈”（hā），“嘿”（hei）。“吽”代表精，“哈”代表气，“嘿”代表神。通过这三声经常地锻炼，达到精神充沛，内气顺达，而后发声有力，于是再做其他的发声，就感到从容有余了。“吽、哈、嘿”三声的要点和方法如下：

“吽”是代表精之声，精是生命的物质基础。平时五脏六腑的精气归源于肾，肾者藏精之处也，在声为呻，在音为羽，元气之根，精神之舍。发此声是走足少阴肾经，起自涌泉，上发自气穴，贯肝膈，入肺中，经喉咙，自口腔出。其口型是聚口喉音，轰声如雷贯耳，发声最后贯于耳部，其声低而沉，实而有力，可率领诸声，贯通各部。

“哈”是代表气之声，气为身之主，生死之路头，哈气如云，有云开见日之势，是宜散不宜聚，散心肺之邪火，去胸中之积郁。此声起自气海穴（脐下一寸半），沿任脉上升，经膻中、天突，自口腔发出。口型为开口喉音，舌下落于口床，以心气引动肺气、胃气及其他脏气。

“嘿”是代表神之声，此声自后丹田命门发出，沿督脉上升，直通头顶百会，所谓元神出窍处。藏密有开顶法，即连发此声，谓之“叫开天门”。打开天门之后，一般清灵之气，上冲云霄，接引天空之气直贯周身，感到通体轻松，愉快无比，有所谓“遨游世界”之感，即庄子说：“乘云气，御飞龙，而游乎四海之外”的神思。

此声发声的口型是微开口喉声，为上冲音，其声尖脆上拔，头顶有发麻发凉之感。

（一）须弥山飞拳法

两手握拳，仰置两胯，头目向右上方，从喉间发出“吽”声。二十声相连，前十声大，后十声小。

头目转向左上方看，从喉间发出“吽”声，二十声相连，前十声大，后十声小。

头目转向右上方看，从喉间发出“吽声，二十声相连，前十声大，后十声小。

（二）狮子噬拳法

左手从左膝抚升至左乳根，左臂拍肋一次，以拇指掩耳，食指掩目，中指掩鼻，无名指、小指掩口。从右鼻孔出气，要长、远、慢，然后拍肋一次，左手握拳，俯置左胯。

右手从右膝抚升至右乳根，右臂拍肋一次，以拇指掩耳，食指掩目，中指掩鼻，无名指、小指掩口，从左鼻孔出气，要长、远、

慢，拍肋一次，右手握拳，俯置右胯。

右拳向右方展手，发出“哈”声，九声相连。收回右拳，仰置右胯。

左拳向左方展手，发出“哈”声，九声相连。收回左拳，仰置左胯。

以右拳向前方展手，发出“哈”声，九声相连。

（三）虎呕拳法

手指交叉，伸右腿，成前弓步，双手按腿，念“哈”字，计九哈。

收回右腿，伸左腿，成前弓步，双手按腿，念“哈”字，计九哈。

收回左腿，右腿向右跨半步，成马步，两手前按成爪形，念“哈”字，计九哈。收回右腿，两拳俯置两胯。

（四）中脉提拳法

两拳绕身后，以拳背贴身后肾俞穴，向右“嘿”三声：“嘿，嘿，嘿。”

转向左“嘿”三声：“嘿，嘿，嘿。”向前“嘿”一声：“嘿”。

然后收功，一放，二收，三停。如此连续做三次，即告结束。

六、神通广大的六字真言

六字真言，源于梵文，现由六个藏文字母组成，是藏传佛教的一种咒语，也是一种发声法。比较正确的汉语译文为：唵（wēng），嘛（mā），呢（nī），叭（bēi），咪（mu），吽（hōng）。密宗则认为这六字属于佛教密宗莲花部，其缘起即莲花生菩萨祈往极乐世界所唱的六字。

中国著名梵文专家季羡林先生对六字真言也作过一般性考证：按唵嘛呢叭咪吽，即所谓“六字真言”。原文是梵文：om mani padme hum，含义是：唵，摩尼宝在莲花中，吽！”这是音译。关于六字真言，佛典中有不同的说法。有所谓观音菩萨的六字陀罗尼，有文殊菩萨的：唵缚鸡淡纳莫，有阿难的。上面写的这个六字真言，一般说是出自莲花手菩萨，是喇嘛教的。在西藏等喇嘛教流行的地区，非常习闻。对六字真言所含意义我们可作如下更具体的解释：

“唵”字表示佛部心。念此字时，必须身体要应于佛身，口要应于佛口，意要应于佛意，也就是说要身、口、意相应，与佛成为一体，这样才能获得成就。

“嘛呢”二字系梵文，意思是如意宝，表示宝部心，这个宝贝又叫嘛呢宝，据说它隐藏在海龙王的脑袋里，如果得到这个宝，入海就会有各种宝贝前来会聚，进山则各种珍宝也能无所不得，所以又叫“聚宝”。

“叭咪”二字意为莲花，表示莲花部心，比喻佛法像莲花一样出污泥而不染，永远纯洁。

“吽”字表示金刚部心，是祈愿成就的意思，即必须依靠佛的力量，才能得到正觉，成就一切，普渡众生，最后达到佛的境界。

藏传佛教又将这六字真言视为一切佛教经典的根源，循环往复不断念诵，即能消灾积德，功德圆满而成佛。因此，六字真言盛行在藏族各层社会中，无论是僧侣还是俗人，他们不管在劳动还是在休息，甚至在睡觉前都要诵念六字真言，于是就产生了不可思议的巨大精神力量：如果你有什么不顺心的事，念诵六字真言，就保证你心情愉快；假如你有什么病痛和灾难，念诵六字真言，就保证你平安无事。

除了时时刻刻的念诵外，藏族人民还将六字真言刻写或绘制出来，以便表示对幸福的憧憬和对观音菩萨的崇拜。在青藏高原，

六字真言可以说是触目皆是，在那崇山峻岭之颠，深沟峡谷之旁，都可看到，似是鬼斧神功。在寺院的里里外外，在居民的屋顶上、墙壁上，甚至在牧民的帐篷周围，都有经过艺术加工的六字真言。它们虽然琳琅满目，酷似艺术装饰品，但实际上在表达人们心坎里的意念，给人以强烈的宗教气氛。

与六字真言相关的还可以列举很多，如六字真言旗、六字真言幢、六字真言桶（筒）、六字真言石刻等等；其中六字真言石刻规模宏大，影响深远，堪称六字真言的宝库。在此不必一一介绍。

（一）六字真言何时传入西藏

根据（法）今枝由郎所撰《敦煌藏文写本中六字真言简析》一文，六字真言最早出现在一卷梵文《大乘庄严法王经》之中。由此可知，六字真言源于印度。

六字真言何时传入西藏本土，《西藏王臣记》记载："拉托托日年赞国王，是吉祥圆的普贤菩萨光明幻化而诞生的。当他在位时，雍布拉岗王宫的屋顶上，从空中降下《百拜补证忏悔经》、金塔、《佛说大乘庄严宝王经心要六字真言》、《枳达嘛呢法门》（心宝法门）等。又从空中发出声音说：'再传五代，将会知道这些经义。'由此虽不能认识这些经文，但依然看它是很奇特稀有的物品。于是起名为'尊严秘宝'而安放在王宫的宝库中，并虔诚供奉祈祷求福。由于这祈求的力量，国王拉托托日年赞虽已年届八十，但他却一变而为少壮青年，整整活了一百二十岁。"对此，"伦巴班智达说，由于当时苯波意乐天空，遂说为从天空而降，实际是由班智达洛生措（慧心护）及译师里梯生将这些法典带到了吐蕃。藏王不识经文复不知其义，因此班智达和译师也返回了印度。"（《青史》）由此可见，吐蕃第二十七代赞普拉托托日年赞时（约公元333年），藏族地区的确获得了包括六字真言在内的一些佛教经函，但当时未出现书写，翻译，念诵，讲经等佛事活动，更何

况应用六字真言这一咒语。

根据《贤者喜宴》，松赞干布时（公元七世纪中叶），迎请了印度、尼泊尔、克什米尔、汉地等大师学增，翻译了《集密宝顶陀罗尼》、《月灯》、《宝云》、《十万般若波罗密多经》等佛经，此外还重点翻译了大悲观音菩萨之显密经典二十一部。这一时期不仅定为佛教真正输入吐蕃的开始，而且也可作为六字真言正式介绍给藏族人民的开端。从此以后，作为藏区保护者的观世音菩萨及其大明咒六字真言在藏族人民中间普遍传播开来，并很快成了人人皆知的头等大事。

目前，我们虽然尚未获得更多的依据来阐释六字真言的意义和使用在古代和晚期有否区别，但是，晚期的一种流传最广的解释之一则给“唵嘛呢叭咪吽”这一六字真言的每一音节赋予了一种摆脱轮回转生和六道的职能，从而使六字真言更加威严神圣。

今枝由郎在《敦煌藏文写本中六字真言简析》一文中也指出：“只是从十一世纪起，嗡吗呢叭咪吽这一咒语在西藏的重要性和声望才得以骤增。西藏佛法的复兴者阿提夏尊者（1042—1054 年间生活在西藏）写了一篇关于这一咒语的小品论文（北京版本，第 4839 号），娘惹·尼玛悦色（1124 年或 1136—1204 年）发现的莲花生上师的第一部传记《桑林玛遗教集》的最后一些章节里记载了六字真言咒语的功德；最后，《玛尼宝训集》这部文献巨著终于在十三世纪问世，这是一部有关论述嗡吗呢叭咪吽这一咒语的文献汇编，人们一般认为这一汇编是由松赞干布写的。这就是围绕嗡吗呢叭咪吽这一咒语传说的大集本。”可见，藏族人民很早就对六字真言产生兴趣，并作了深刻的理解。

总之，六字真言最终在藏土这一雪域高原上找到自己的落脚点并得到弘扬光大。无论从理论上，还是在实践上都有了前所未有的大发展，使其真正成为造福或净化人类精神世界的一种最奇特的精神食粮。

（二）话说六字真言之功德

对于六字真言的功德，大都藏文史籍中均有记述，其中《西藏王统世系明鉴》所载最为具体，现根据此书作如下介绍：

释迦牟尼佛在竹园林中由众阿罗汉围绕静坐时，他的眉间白毫毛放射出一道彩虹般的五色光芒，射到北方雪域之地方。释迦牟尼在座位上看到这一情形，脸上现出微笑，并教喻道："北方雪域国是三世佛都未曾教化过的地方，是布满魔怪的边地，但是，到将来那里的佛教就象太阳升起一样光大弘扬，有情众生将走上获得解脱的菩提道。完成这个调伏边地的善业者，应该是圣者观世音菩萨。因为从前观世音菩萨修行时，曾在一千尊佛的面前发过这样的誓愿：'我一定要把三世佛都未到过的雪域边地的难调伏的有情众生引到解脱的正道上，使这块边地成为我所调伏之地；我要象父母一样对待那里的精灵鬼怪们，我要做众生解脱的导师，驱除黑暗的明灯；我将使三世佛等一切如来佛所说的教法全部弘扬，长驻边地永久不衰；我将使该处众生有情闻三宝之名、受三宝之护佑、获得善趣之身、享受圣教正法的受用，我将以教化一切之力使众生有情成熟解脱，使雪域边地变成一个宝洲，这是我的心愿。'由于这个誓愿，三世佛未曾调伏的雪域边地，应当由观世音菩萨教化。"这就是观世音菩萨后来为什么以藏区保护神自居的缘由，换句话说，后来藏传佛教以上述引言作为理论依据，奉观世音为普渡藏土教民的主尊菩萨。

释迦牟尼佛又由心间放射出一道形状象布扎日噶花的白光，照耀世间，然后没入西方极乐世界的无量光佛的心间。又由无量光佛的心间放射光明，射入莲花海中，这预示教化雪域边地的化身佛将要出世。

在此先简要描述极乐世界的完美情景：

大地象画出的平展展的棋盘，

尘世的土石在这儿连名字都未听说过；
开心醒智的神火熊熊地燃烧，
尘世的烟火在这儿连名字都未听说过；
具有八种功德的水长流不止，
尘世的水流在这儿连名字都未听说过；
用菩提宝树将大地装饰打扮，
尘世的草木在这儿根本无处立脚；
随时都有静定之食可以享用，
饥渴之苦在这儿根本未曾有过；
穿着正戒洁净的袈裟衣服，
尘世凡装在这儿从未有过；
自身就有光明把自己照耀，
太阳月亮的名字也未曾听说；
大众都懂得谦让和礼节，
从未有过战争伤害和争论；
极乐世界里充满欢乐和幸福，
根本不知苦难灾祸是何物；
极乐世界根本没有死亡的悲痛，
连轮回流转的名称也未听说过；
极乐世界佛陀没有三身的区别，
有情众生的名称也从未听说；
极乐世界大众都得享金刚无量寿，
衰老死亡的事情从来未曾有过；
极乐世界人身不由四大元素组成，
疾病疼痛的名字也从未听说；
就象莲花树一样由神幻出生，
尘世的‘四生’在那儿从来未曾有过。

可见，极乐世界是针对现实人世间的种种苦难和不幸而创立起来

的理想境界，也是诱导人们从事善业的标榜。从而不难理解大乘佛教徒提倡普渡众生、追求共同到达彼岸世界的崇高思想。这里所谓的彼岸世界就是指上述极乐世界。

六字真言向来为观世音菩萨的神圣咒语，因此，了解观世音菩萨的由来也就显得十分重要。对于观世音菩萨降生于莲花中一说有这样一段神话故事：

在阿弥陀佛国，有位名叫桑布乔的法王，他想向佛献花，遂派遣仆役到莲花海边去采花，看见海中有一株大莲花，茎枝有轭木那么粗，莲叶有盾牌那么大，在千片莲叶的中央，有大瓮那么大的花苞放射出各种光辉。仆人回来禀告法王。法王十分惊异，建造一艘大船与随从携带各种供品，到莲花花荫下供养、祝愿。此时花苞开裂成四瓣，花蕊里坐着调伏边地的神变化身。他双腿成金刚跏趺，一张脸四只手，两只手在胸前合掌，另外两只手的右手拿着白水晶念珠，左手拿着白色莲花朝向耳际，相貌端庄，装饰着各种珍宝，穿着绸缎做的衣服，身体的颜色如同雪山日出，左肩披黑羚羊皮，掩住乳际，梳着五束发髻，发髻上有珍宝，脸带可爱的微笑，光芒照射十方。法王与随从们都喜悦崇敬，于是用各种音乐迎请这个化身到法王的宫殿。法王在无量光佛面前祈祷说：

“从莲花海的莲蕊里面，
幻化生出梳髻的化身，
色如雪山佩戴各种珍宝，
模样俊俏使人十分心爱。
这世间罕有的端庄化身，
他是继嗣我的王统的王子？
还是利益众生的神佛化身？”

无量光佛回答说：

“长满八瓣莲花的海洋中，

从莲花中生出化身佛子，
他是大慈大悲观音菩萨，
身色洁白如同那君陀花，
佩戴珍宝相貌端庄俊美。
他并非继承你的王统而来，
他将在雪域边地弘扬佛法，
他是教化一切的佛的化身，
他大慈大悲将利益天下众生。”

无量光佛如此说毕，就为这化身摩顶，并对他讲道：“善男子，雪域边地的众生，由于以前的誓愿的愿力你将会教化他们，善哉！善哉！边地雪域的有情众生，看见圣者你的身体，听见六字真言，就会立刻脱离三恶趣，获得善趣界之身，边地雪域的厉鬼魔障、肉食罗刹等伤生害命的精灵看见圣者你的身体、听到六字真言，将熄灭邪恶之念，生利乐慈悲之心。边地雪域的虎豹熊罴等发声可怖，食肉饮血，害命伤生的凶顽野兽见到圣者你的身体，听到六字真言，将熄灭毒害之心，互相慈爱如敬父母；边地雪域那些为饥渴所苦、备受灾难折磨的众生看见你的身体，听到六字真言，将象获得甘露美食，诸愿满足，除此饥渴之苦；边地雪域的悲惨不幸，眼瞎患病，器官不全，无依无助的众生，看见圣者你的身体，听到六字真言，就会诸病痊愈，器官齐全，身强力壮；边地雪域的众生看见圣者你的身体，临死的也会延长寿命，染有病痛的也会得到良药治愈，无依无靠的会得到依靠，无人帮助的会得到帮助。边地雪域众生的本尊神是你观世音菩萨，由于你的缘故，未来时将有无数神佛菩萨降临此境，弘扬佛法。该处佛法的善根是六字真言，依靠这六字真言，未来时在此边地，所有佛教经典将广为传播，享受圣教教法的受用。‘唵嘛呢叭咪吽’这六字真言，乃是诸佛思想之聚集，八万四千经论的精英，五部佛主与秘密主之心要。这六个字每字都是陀罗尼咒之聚合，善业与功德之本源，

利乐成就的根本，善趣与解脱的大道。'唵嘛呢叭咪吽'这各种经论辑要的六字真言，只要看见一次，就可以得到无反复的佛地，成为脱离轮回的尊者。即便只是听见它，也可以得到善趣身，成为脱离轮回的尊者；即使是一只蚂蚁、一头牲畜，只要在临死前亲耳听到六字真言，也能脱离牲畜道转生三善道；即使是只在心中思念六字真言，也会象雪山受到太阳照耀一样，前世没有积福的，也可以依此断除苦根魔碍，转生极乐世界。若触摸六字真言，就如同受到诸佛、菩萨的灌顶一样。只要修习一遍六字真言，就可以抵得上闻念三遍的功用，眼前现法身，世间宝藏开；要是把六字真言佩在身上，善男子的身体可变成佛的舍利，可以免除四百零四种病患，火、水、毒、兵刃、上下诸魔都不能加害；若是把六字真言写到珍宝、布帛、纸、树皮，乃至土块石头上，也可以与写八万四千部经典的功德相等，今生得到利乐受用，此身此世可以得到佛果，对此不可怀疑和三心二意。山王须弥山的重量可以一两一两地量完，念诵一次六字真言的功德无法量完；用布每百年擦一次金刚岩可以把它擦掉，而念诵一次六字真言的功德谁也无法把它算完；大海的水可以一滴一滴地把它量完，而念诵一次六字真言的功德谁也无法算清；边地雪域的尘土草木森林可以一一数清，而念诵一次六字真言的功德谁也无法量尽。

又比如在一百由旬（一由旬大约为四十里）的大厦里装满芝麻，每天取出一粒，总有取完的时候，而念诵一次六字真言的功德永无穷尽，十二个月昼夜不停降雨，所降之水可以一滴一滴排尽，念诵一次六字真言之功德永无穷尽，这样的例子在善男子面前不须多说。供养我等亿万神佛所得的功德可以量尽，而念诵一次六字真言的功德不能量尽。'唵嘛呢叭咪吽'这六字真言，'唵'对诸天神除死亡之苦，'嘛'对非天除争执之苦，'呢'对世人除生老病死之苦，'叭'对畜生除役使之苦，'咪'对饿鬼除饥渴之苦，'吽'对地狱除冻灼之苦。”

以上是无量光佛对圣者观世音菩萨的教喻，同时又是对六字真言功德的重要阐释。从中还可以看出观世音菩萨与六字真言的关系就象水乳交融，难解难分。实际上两者是相辅相成、不可分离的一个整体。正如：

众佛齐声赞美过它，
所有教法集中于它，
受到六字真言灌顶，
众生因此呈现吉祥。
聚集众佛心要的真言，
今天把它传授给你。
犹如在众佛聚会时，
使你受五部佛灌顶。
“唵”字是布施波罗密多，
能破吝啬贪鄙之心，
祈求各部神佛的法身，
对你灌顶加持护佑。
“嘛”字是忍耐波罗密多，
能破除嗔怒记恨之心，
祈求各部神佛的报身，
对你灌顶加持护佑。
“呢”字是持戒波罗密多，
能破除无明错失之障，
祈求各部神佛的化身，
对你灌顶加持护佑。
“叭”字是禅定波罗密多，
能破心思散乱之障，
请遍知一切的佛身，
对你灌顶加特护佑。

"咪"字是精进波罗密多，
能破除懒惰懈怠之心，
请充满智慧的佛语，
对你灌顶加持护佑。
"吽"字是智慧波罗密多，
能破除造业烦恼之障，
请聚集各种法力的佛意，
对你灌顶加持护佑。
诸佛加持的六字真言，
念诵它如同金刚之声，
请这至高无上的教法心要，
对你灌顶加持护佑。

无量光佛随之为化身菩萨观世音灌顶，此刻余水上溢，头顶出现光明，成为头饰。无量光佛又赞颂道：

唵字使人具有五明，
嘛字使人产生慈悲，
呢字引人脱离六道，
叭字为人消灾息苦，
咪字为人烧掉魔障，
吽字使人功德圆满，
六字真言无边法力，
引导边地雪域众生，
走上解脱光明正道。
它是神佛的护佑，
教法聚集的精要，
一切利乐的本源，
各种成就的根本，
登上善趣的阶梯，

防堕恶趣的关隘，
脱离轮回的舟船，
驱除黑暗的明灯，
摧毁五毒的勇士，
焚烧魔障的火焰，
砸掉苦难的铁锤，
调伏边地的缘主，
边地雪域的法缘，
各部经论的聚集，
闻思修习的心要，
最为尊胜的神佛。
牢记诵念六字真言，
六字真言的护佑，
将使边地雪域众生，
走上成熟解脱正道，
佛教教法光大弘扬。

可见，六字真言的功德自始至终是由无量光佛来讲述，这样，六字真言不仅神通广大，而且具有了权威性。

更重要的因素，还是藏族人民自愿地接受了这一神圣的六字真言，甚至被奉为自己的"救世主"。一千多年来，藏族人民一直虔诚地供养它，崇拜它，将一切献给它。因此，六字真言才有了风靡全藏区的盛况，现在只要是藏区无处不看到六字真言那五彩缤纷的形象，无处不听到六字真言那牵动宇宙的音声。

（三）神圣六字真言之发声法

藏密发声功有顺、逆之分，顺者为正音，逆者为变音。六字真言为正音，其发声方法及其功效简介如下：

"唵"字属梵文阿字门，为一切字母之头，占发音之首，即六

字之始，为智慧快乐之本源。其声发自气海穴，沿任脉上升至喉部，张口微聚，出鼻腔，有嗡嗡之声，这声音上升到头部，在口内回旋，充于七窍。如有目疾，则睁眼出气；如有耳背，则震耳祛聋；如有鼻炎，可掩一鼻孔出气；至于头昏脑胀、头痛、偏头痛，则引气上头部，再向下出气。

"嘛"字是开口喉音，起音时，双唇先接后开，声震喉部，天突发麻，波及双臂，以至两掌心部都发麻，可治疗喉炎、咳嗽、肩胛炎、两臂酸痛等。

"呢"字是舌尖音，注于心，心地光明。发此音时，两臂环抱对胸部，声震于胸，反射手心，两劳宫发麻。治疗心悸、胸闷、肺病、高血压及横膈以上的内脏疾患。

"叭"字是唇音。发此音时，先闭口，后开口，两手心对腹前，内气自前丹田入，后丹田出，命门及脊背均有温暖之感。可治腰痛、肾炎、脊椎炎等疾病，强筋固髓，精力充沛，养精安神。

"咪"字，发音时口微开，舌下音，声向下，内气沿带脉转动，小腹有振动感。可治下焦之病、肝炎、肠炎、腹痛、腹泻等疾病。

"吽敕"，(敕为另加尾音)在此两声连结使用，吽同精气发声法，引气上行，抵达喉部即转向下发"敕"声，是卷舌音，口微开；气沿两腿下行，直抵涌泉穴，两膝微屈。可治腿痛、关节炎等疾病，也可作为收音及下泻之用。

六字真言，一字一音，各有所属，针对人体相应的部位，从头至脚，层次分明。发声的大小，也有所不同，如精、气、神之声，可大一点。六字真言，一般要柔和，可取中等发音，有时也可默念或小声念。一般发声时间长，效果就好。

藏语"ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ༔"六字真言发声有回旋性和颤性，这是它的特点，较其他语言有很大优点。

总之，六字真言发声法是防病、治病，延年益寿的功法，同时也是开发人体特异功能的方法之一。

第五章　藏密仪礼之精华

《宗教学通论》指出："宗教信仰者的宗教活动总是通过一定的礼仪形式表现的。没有礼仪和不符合礼仪规定的宗教活动一般被认为是渎神的行为。所以，有些宗教学者认为礼仪意味着宗教。杜尔凯姆认为，全部宗教现象可以归结为两个基本范畴，即信念和礼仪。信念是意识的状态，由表象构成；礼仪则是一定的行动方式。"日本宗教学者竹中信常在其《宗教学序论》一书中对宗教礼仪的性质和内容作出如下说明：

> 宗教礼仪应该是使人接近神，形成一条沟通由神到人的道路。这也就是说，宗教必须有促进人转化为神的作用。同时，神要对人作出应答。比如作祈祷，单是来自人的一方的祈祷，不能叫做真正的祈祷，在祈祷中应该听到神的声音，知晓神意。从这个意义上说，宗教礼仪应该是一种接受神的启示和佛的慈悲的方式，是一种聆听的方式。

宗教礼仪不仅是宗教行为的程式化和规范化，而且具有其独特的功能，《宗教学通论》记载："宗教礼仪的形成和发展，无论对于宗教本身，还是对于宗教所依存的社会都有重要的影响和作用。由于宗教礼仪乃是宗教信念之外在形式上的象征性形式，这就增强了信仰者的宗教感情，加深了他们对宗教的兴趣，从而强化了对宗教的信仰。"可见，宗教礼仪在整个宗教中的地位和作用。

藏传佛教在重视显宗（理论学习）的同时，尤其强调密宗（实践修练）的重要性。这样，作为实践修练者必须遵循的宗教礼

仪就被藏传佛教更加注重起来，并在长期的实践过程中创造出符合自己宗教信念的一整套千姿百态的宗教礼仪。

藏密礼仪就是藏传佛教礼仪中较明显区别于其他佛教礼仪而独树一帜的一种宗教礼仪。就藏密礼仪本身而言，其内容和形式也极为丰富多彩。因此，本文仅择藏密礼仪中最具代表性的作如下介绍：

一、仪　轨

藏密以行持为主，虽然它也重视理论的学习，但到底以为只谈理论，犹如"说食不饱"一般，所以主张行持比理论更为痛切。当莲花生大师初抵藏土弘传密宗时，并不重视著述，而受法修持获得成就者，据史书记载，已达数以千计；其后阿底峡尊者来藏土弘扬佛法，其弟子们的根器已较下劣，尊者便不得不以"文字般若"来启示学徒，因而著有《菩提道炬论》一书，尽管如此，此时获得成就者已远不如莲花生大师时期的那样富有传奇特色。

总之，藏密的行持，有历代师资传授的仪轨可遵循，这些仪轨，等于前人修行成就的脚迹，故后学者可踏着这些脚迹前进，如因种种障碍，不能达到解脱的目的，却仍可以走多少算多少，而且也没有走错方向的顾虑。换句话说，由于藏密有仪轨的传授，所以在层次较低的修行过程中，也不会发生差错。

在层次较低的仪轨中，又有"事业法"仪轨，这与"成就法"仪轨相分别。后者较前者与行持的关系密切，而且更能显示出藏密的特色。故在此只介绍后者成就法仪轨。

在成就法仪轨中，一位本尊有一种特别的修法。藏密法系中，本尊很多，无法将各种不同的仪轨一一介绍，只能摄取各仪轨的通则，来显示藏密行人能借助修持可达"即身成佛"的圆满成就。

所谓"仪轨"应解释为威仪的规范。显宗弟子有"行住坐

卧”四种威仪，藏密行人除此之外，还有“观想”自身时刻都成本尊的威仪。这种“佛慢坚固而住”的威仪，在藏密中是极其重要的。

时刻观自身为本尊，说来挺容易，但在事实上很困难。首先，是行者本人的心理障碍，非密宗根器的人，对这个观想有两种不同的反应：第一种是，根本不敢把自己观作本尊。在他们的意念中，佛与众生的差别太大了，倘观自己为本尊，彷佛是对佛或菩萨的亵渎；第二种是，在清净时敢于把自身观成本尊，但在不清净时（例如吃饭、上厕），则绝不敢作此观想，否则亦恐亵渎。在藏密行人的眼里，这两种态度都是众生无谓的执著，但为了照顾有这种心理，根器较钝的弟子，则仍给予种种方便，使其依次第而修，最终可达“佛慢坚固而住”的程度。这样，在谈“无上瑜伽”密的仪轨之前，又不得不先谈谈如何培养时刻观想自身成佛这种威仪的次第。

众所周知，在整个密宗法系中，有事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部四种分别。倘若以纵的观察，可以把这四种密法排列成一系列的次第：

在事部中，修行的人需要按轨范布坛四十九日，而入坛只修七日；在坛上修法时，自身观成本尊，但离坛之后，则不须再作这种观想。七日修法完毕之后，应将所布的坛拆去。这种修持的轨范，对前述第二种心理的人，是完全不成问题的，因为在坛场中，当然极其清净了，离坛后或到不清净的场所，却已不须自观本尊了。对第一种心理的人，也有极大帮助，因为借着四十九日布坛的工夫，借着坛饰的庄严，已可增加其修法时观想的自信。

在行部中，事相工夫比较减少了，只需依照规范布坛七日，但入坛后需修四十九日法，在这四十九日中，即使离坛也要仍旧观想自身为本尊，直到修法圆满后，则无需作这种观想，可以将坛场拆去。很显然，这和事部比较，已是进一步的要求，但假若依

次第而言，这一要求显然是不算严刻的，因为行者已经有了事部的基础。

在瑜伽部中，坛场内的铃、铎、绘、幡、珠、鬘、璎、珞，无尽庄严，在行者心中，这种“尘色坛城”，则不外是引心近佛的助缘，因此，有“五观成道”的修法。这五种观，分别为“道场观”，即观五浊恶世为道场了；“月轮观”，即观月轮，视如母胎；“阿字观”，即先观梵文的阿字（在梵文中，‘阿’义为无），然后观种子字；“本尊观”，即观本尊在行者对方，又需用咒语及手印，迎请本尊，请本尊安住，修法后又需拨送；“入我我入观”，即观对方安住的本尊，以咒音入我脑，我之咒音则入本尊之心，成一循环。在瑜伽部中这种修法，已经没有了布坛若干日或修法若干日的限制。显然在事相工夫方面已经作出了很大程度的减轻，但就与本尊的关系而言，在无上瑜伽部行人的眼中，则失去了两者间颇为亲切的感觉。

无上瑜伽部的修持仪轨，一般无种种布坛的限制，甚至不必对着本尊像也随时可修。在修持时，不作“道场观”，而取而代之以观空，在虚空中，依照次第生成本尊。这时，当然连自身也已一并观空，这样可免除自身与本尊身的执著和分别。这是无上瑜伽部中的一点颇为重要的特色。另外，无上瑜伽在观本尊时，也无需用手印和咒语来迎请、安住、拨送本尊，因而在事相上又少了一些工夫。

如上所述，倘若把这四种系统的密法作整体观察，不难看出，其进展是事相的逐步减少，也就是对尘色坛城依赖程度的减轻。但读者却不能这样误会：修密的人，必须由事部开始并依次修行。事实上，这是四个独立的法系，而且各有不同的成就相，并没有必然的一贯性，所以树立四个法系，目的只在摄受不同的根器，当然，随着根器的渐变，一个修行人也可以依次修持。只说明这并不是必然的过程。

在此着重谈谈无上瑜伽部的仪轨，因为在整个仪轨中，它则统一了由凡夫至成佛的整个过程，同时，也统摄了真空、妙有，以及空有双融的妙谛。

一般而言，仪轨由三大部分构成，即“加行”、“正行”、“后行”。这三部分，自以正行最为重要。

在“加行”中，只摄“皈依”与“发心”两目。然而在意义上，藏密行人却以此为由“外凡”转入“内凡”的阶段。所谓外凡，即外道凡夫。这里不要以为外道是个贬义词，其实，外道只是指仍未皈依佛道，仍未发心学佛的人而言，他们之中，尽有些见解精辟的哲学家和热心于拯救人类的宗教家。所谓内凡，则指已皈依、发心的学人而言。藏密又特别重视发心，尤其是发“菩提心”。

既成内凡，即可转入正行。在正行中，首作观空，这种观空应于一刹那间完成，但此时的空仍非胜义的空，而是如同小乘行人，观“人我空”，以人我境界泯灭，遂便于本尊身的生起。在这阶段，行人已是修内凡入小乘，所以有“法执”（执著于法）是很必然的，正因为如此，还可依凭法执，作种种本尊的观想。

观想本尊。为便于循序渐进起见，可先修“对生本尊”，即本尊生起于行人的对方，然后修“自生本尊”，即行人自身成为本尊；此际又应起悲心，上供下施，即上弘佛法，下度众生。

在这阶段，行人的身语意三业，都需要修成三密；即身成本尊；语念本尊咒音；意作本尊观想。然而，这只是属于外相。倘若更进一层次，则应内修藏密极其重视的脉、气、明点。因为藏密以为，身只是粗相，脉才是细相；语只是粗相，气才是细相；意只是粗相，明点才是细相。只有外修粗相，内修细相，始能发挥众生成佛的本能。至于脉、气、明点的修法，藏密有种种方便，已在前面的章节中叙述过，在此不必重复。

在这个阶段里，就整个仪轨的意义而言，已经是由小乘渡入

大乘的过程了，因为只有大乘才有悲心的生起，才有弘法利益众生的宏愿。然而在大乘法系中，此时又意味着倾向于相宗，因为在仪轨生起本尊身时，分别统摄了六、七、八等三识，故有“三昧耶尊”、“智慧尊”，以及“三摩地尊”同时生起，至于生起的详细内容，不必赘言，这里只想指出，仪轨在这时已高度发挥了相宗的理论，而且付诸实践。

仪轨继续下去，又是观空。然而，此时的观空已与正行开首时的观空不同，因为行人必须在刹那间收摄一切，尽归入无分别、离言说的法界虚空。这时不但无人我，而且无法我，能所双亡、人法尽灭，而行人就在此空有双融的胜义空境界中入定。至此，仪轨的正行已告圆满，就是说此时已踏入成佛的阶段了。

接下来的后行极其简单，只不过是“回向”及圆满的念颂，其意义和显宗的回向并无二致，故在此不必赘语。然而，仪轨虽告圆满，行者却并非就此了事，仍须行持“佛慢坚固而住”的威仪，这种行持，也许就是无上瑜伽部之所以无上的特色。

二、灌　顶

据说，灌顶本是古印度国王即位时的一种仪式。设立坛场，予以严饰，以四大海的水贮于瓶中，灌注于继王位者的头顶，祝其受命为王，谓之灌顶。从形式上看，藏密的灌顶仪式，和古印度王室的传统有关。在古印度王子必须经过灌顶，才能确定他在王室中的地位。藏密上师为传承弟子灌顶，也常称为“法王灌顶”，从而不难看出，王子与法王子，只是世间与出世间的分别，其形式的源头则是彼此相同，而且，藏密也对灌顶传承这一仪式极其重视。因此，我们可以把藏密的灌顶，看作是吸收了民族仪式，并对此赋予“法”的内涵。而这种内涵，简单说来就是藏密的各级灌顶，是依着次第来开发其弟子本来足具的佛性，即如来藏。佛

教大乘显宗也承认，“一切众生皆具佛性”，只是因为凡夫与佛的分别，在于佛性的显露与否。灌顶的意义就在开发佛性，犹如一道引导凡夫走向成佛之路的桥梁，倘若没有这个桥梁，凡夫就不能依法到达解脱的彼岸。

据佛教大乘的说法，释迦牟尼在取得最后佛身前，已是十地菩萨，经灌顶后才成佛，而以化身示现人世，则这种示现，已是佛的示现。由此可见，释迦牟尼也是经过灌顶后才成为佛陀，从而说明了灌顶这一仪式的重要性。

另据大乘佛经说，菩萨修行达到第九地时，十方诸佛就要为他灌顶，以手摩顶，祝其“入诸佛界”，但并未形成一种现实的礼仪。当佛教发展到密宗时，则把灌顶礼仪化，并作为受学密法必须先行的仪式。

藏密尤其注重灌顶，视灌顶为最庄严、最神圣的宗教仪式。藏密还强调未受灌顶者，不得听闻受学密法，更不可自己去阅读密宗经典，否则，即使依法修习也不可能有成就，甚至还有“盗法”之罪，死后会堕入地狱。正如宗喀巴在《密宗道次第广论》中所说：“欲成闻修大密之器，要得清净灌顶，是故灌顶即是成就根本，若无灌顶，纵能了达教义精进修习，终不能得殊胜悉地（成就），非但有不得大悉地之失，纵得诸小悉地师资亦俱堕那洛迦（地狱）。”因此，按严格要求，修习藏密的人士在修密时必须经过灌顶这一宗教仪式的关卡。“灌顶仪式必须由金刚上师执行。仪式在曼陀罗前举行，事前受灌顶者要沐浴，着庄严衣装，由上师手持一个内装圣水的宝瓶，向受灌顶者头上洒。再用‘尕巴拉’（ka pva la，即人头盖骨作成的碗）盛着青稞酒给受灌顶者喝。在此仪式中，受灌顶者还要向金刚上师宣誓‘立誓修密法，永不向外人讲，否则受佛的惩罚’等内容。仪式完成后，在上师的指导下，弟子再根据自己的情况（根器），选择一密宗本尊，再由上师传授如何画本尊和坛城（即曼陀罗），然后面对佛像开始修行。”（《佛教

修习藏密的人士从初入密门到最高密法，要按照密宗次第进行多次灌顶。克主杰大师在《密宗道次第论》中指出："无畏生论师，于灌顶仪轨金刚鬘论，正说若受华鬘、水冠、杵、铃、及名六种灌顶，则于事续行续诸经，听闻讲说，皆得自在。由此即显事行二续，除彼六外，无余灌顶。智点续云：'水及冠灌顶，共许于事续。杵铃名灌顶，更于行续说。不退转灌顶，显在瑜伽续。'此说事续，唯有华鬘水冠灌顶。行续之中，彼上增加杵铃及名三种灌顶。瑜伽续中，唯于彼上，加不退转金刚阿阇黎灌顶，无余灌顶。无上续中，其上更有三种灌顶。若尔云何罗睢罗论师等，说事行续，有阿阇黎灌顶耶？答：彼于授记、安慰、随许等，说名阿阇黎灌顶，非真阿阇黎灌顶。以圆满德相之金刚阿阇黎灌顶，须先受三昧耶及如理灌顶、五明灌顶，次与三种大三昧耶。三三昧耶者：一、杵三昧耶。二、铃三昧耶。三、印三昧耶。金刚杵三昧耶者，谓先令修金刚萨埵，次由宣说金刚真实，授金刚杵令彼执持。铃三昧耶者，谓说铃之真实，令其执持。印三昧耶者，谓授与明妃令修乐空，其瑜伽续与无上续，虽二俱有金刚阿阇黎灌顶，瑜伽续中铃杵三昧耶，与无上续，无大差殊。然印三昧耶差别极大。彼瑜伽续中印三昧耶，以修天身便名大印，故唯令弟子修金刚萨埵身。无上续中印三昧耶虽修天身亦是大印，然须更修与金刚界自在明妃抱持乐空，乃是金刚阿阇黎灌顶正行。如喜金刚第二章云：'智慧满十六，以手正抱持，等合杵及铃，阿阇黎灌顶。'故下三续部中，况真实明妃，即于所修天女，观想抱持及入定等，皆未宣说。又现在盛行之事续灌顶，如佛部中五大明王、大白伞盖、摩利支天，莲部中胜敌论师传，无量寿九尊法，金刚部中金刚手降魔法，并沙缚日巴所传白色摧坏金刚等灌顶中，随传事部何种灌顶先修地法，及加行法。次传华鬘、水冠三种灌顶。其后授记、庆慰、随许，传与不传，皆不相违。"由此可见，藏密礼

仪中的灌顶仪式，从表面上看，名目繁多，类型复杂，但在实际内容上，其层次却十分明了，我们将整个形形色色的灌顶可以归纳为四个级别来叙述：

（一）瓶　灌

第一级灌顶为“瓶灌”。此灌顶的主要目的，是在对治初入藏密弟子那种坚固执着的凡夫心理。凡夫对佛，常由敬畏而生区别心，故虽得闻凡夫与佛无别的真理，却仍有不敢承当的怯懦，瓶灌，就是消除弟子这种俗见，第一步开发他们佛性的灌顶。此步开发佛性的工夫，在理论上，是需要开发弟子的“如来藏”；在事相上，则是通过五种灌顶，分别使五方佛现起，而使弟子的五毒受到调伏。此五种灌顶，统属于“身灌”的范围，因灌顶后，弟子可成“童瓶身宝”，故又以瓶灌一名，统摄五种灌顶。

瓶灌包括的五种灌顶依次为：

宝瓶灌：以宝瓶代表东方不动佛，其作用为调伏弟子的嗔性，证果时，能转第八识成大圆镜智。

宝冠灌顶：以宝冠代表南方宝生佛，其作用为调伏弟子的骄慢，证果时，能转第七识成平等性智。

金刚杵灌顶：以金刚杵代表西方阿弥陀佛，其作用为调伏弟子的贪性，证果时，能转第六识成妙观察智。

铃灌顶：以铃代表北方不空成就佛，其作用为调伏弟子的疑嫉，证果时，能转前五识成成所作智。

名灌顶：为弟子授记名号，有安立其成佛时名某名号如来的功能。灌顶时以轮代表中央毗卢遮那佛，其作用为调伏弟子的痴性，证果时，能转第九识成法界体性智。

受以上五种灌顶后，可以修习“生起次弟”。

（二）密　灌

第二级灌顶为“密灌”。以徒弟尝受上师所授“菩提心甘露”而得名。此灌顶的主要意义，在行者能修脉、气、明点。藏密以身语意三业，身是粗相，脉是细相；语是粗相，气是细相；意是粗相，明点是细相。所以，藏密的修习，是三业细相的修习。

瓶灌对治凡夫的五毒，只是从心理上着手，使弟子能经灌顶，而破除“我执”，故敢于承当自身即是本尊，至于密灌，则是调治由前者错误心理形成的生理障碍，因而他有三种功能：

a. 使凡夫身的五烦恼脉（也就是五毒所积结的脉）得调治，而开显本来具足的金刚身脉。

b. 使凡夫的业气得调治，而开显本来具足的智慧气。

c. 使凡夫因受熏习而污染的明点得调治，成为本来具足，名符其实的“明”点。

因此，我们可以说，密灌也是对众生如来藏的开发，而这种开发所以和瓶灌不同的地方，只是他通过生理而完成。

根据《密宗道次第论》，受密灌的行人，可以修习“圆满次第”，使身语意远离世俗幻身，而成就报身佛位。

（三）智慧灌顶

第三级灌顶为“智慧灌顶”，简称“慧灌”。这一级灌顶的作用，为前一级密灌的发挥，也就是“双身法”的修习。藏密以男性的脉表义“方便”，男性的气表义“智慧”；以女性的脉表义“智慧”，女性的气表义“方便”，倘若男女双方均经修持第一、二级灌顶而得证量者，在第三级灌顶时，可发挥气、脉、点的功能，由二性脉与脉的相触，气与气的相合，点与点的相融，因智慧与方便的双运，可收彼此互利之效，于是智慧气乃能借此贯入中脉，在藏密中，认为智慧气的开显仍不足，必须气入中脉，始为成就

相。因此，由第三级灌顶，可因智慧气入中脉，冲击智慧明点，依次开启行人的五个脉轮：

a. 密轮：此轮的开发，得成所作智。实证初二两地功德。

b. 脐轮：此轮的开发，得平等性智。实证三四两地功德。

c. 心轮：此轮的开发，得法界体性智。实证五六两地功德。

d. 喉轮：此轮的开发，得妙观察智。实证七八两地功德。

e. 顶髻轮：此轮的开发，刹那得证佛位。

根据《密宗道次第论》，此级灌顶"能净治一切境界"，由此生起"乐空"、"成修第四光明次第之法器"，而圆满法身佛的果位。

（四）名词灌顶

第四级灌顶为"名词灌顶"，简称"名灌顶"。这一级灌顶，可以说是修心的层次。由初灌至三灌，已依次开发众生本来具足的如来藏，其所缠绕的层层障碍，一一清去，而如来藏本身仍具第四重微细障，如微细的法障、所知障之类，则由此级灌顶予以清除。

在这阶段的密宗行人，距离密乘的极果，只有一尘之隔，因而他们已是肉身的圣者，而不是待悟的凡夫。换句话说，假如受灌顶者不是躐等而进的话，则由前三灌顶修习的成就，已可保证其解脱。

在这级灌顶中，宁玛派（红教）的修习称为"大圆满"；噶举派（白教）的修习称为"大手印"，等等。名词灌顶则是格鲁派（黄教）所命名的称谓。

根据《密宗道次第论》，沙缚日巴传授事部灌顶次第，包括四归依（归依上师及佛法僧三宝）、发菩提心愿（发愿上求佛道下度众生）、说戒等表示归投佛门的仪式，至于水、冠、铃、杵，灌顶过程中，依次置于受灌者头上，说偈诵咒，表示五方佛的加持，受灌顶者依照仪式接受"授记"，即预言其将来成为某某佛，以及安

慰、"随许"——许其学修密法，为人演说等。总之，灌顶仪式通过坛场布置、所用法器等，象征性地表达大乘、密乘佛教的基本教理，即身成佛，使受灌者建立坚定的信仰，及修习密法即身成佛的信心。灌顶过程中，上师先要自观成本尊，观想五方佛与本宗历代祖师加持受灌者。所以说，只有受了灌顶，修习密法时，行人才能与本尊及本宗历代祖师接通血缘关系，获得加持。

以上灌顶仪式可参阅宗喀巴大师的《密宗道次第广论》和克主杰大师的《密宗道次第论》，本节也主要依据了这两本权威名著。

三、曼陀罗

"曼陀罗"是梵文的音译，意思是"坛"、"坛场"、"坛城"或"中围"，藏语则义译为"吉廓"。根据史书记载，曼陀罗最初是指方坛或圆坛，"坛者积土于上，平治其面，而以牛粪涂其表，使之巳巩固。于此坛上以营宗教之神圣行事，尤其为阿阇黎授戒于弟子时，或国王即位时，于此上行之，当为此神圣之行事时，例须迎请十方三世诸圣而为证明者。于是绘画十方三世诸神之圣像，或以其所持之物，表示尊严又或以诸佛诸尊之种子，而表示其尊崇。"（神林隆净:《密宗要旨》）曼陀罗的由来或历史渊源由此可见一斑。曼陀罗后来逐渐发展成为佛教密宗所独享的一种宗教仪式，大家知道，佛教显宗注重理论，以系统地阐释或领会佛教理论为宗旨，而佛教密宗则关注事相，即对佛理侧重于用图像、图解、模型等来显示，这种图示就是我们所谓的曼陀罗。当然，它已经演变和发展出多种形式和类别的曼陀罗，大体上可分为四种类型，即大曼陀罗、三昧耶曼陀罗、法曼陀罗、羯磨曼陀罗。

（一）大曼陀罗

大曼陀罗，也称绘画曼陀罗。用青、黄、赤、白、黑五种颜

色，绘制出诸佛、菩萨的形象，表示他们前来聚集。此五种颜色分别代表地、水、火、风、空“五大”，义指聚集。

（二）三昧耶曼陀罗

三昧耶曼陀罗，不直接绘画出某佛或菩萨的形象，而只是描绘象征某佛或菩萨的器杖和印契，如所持宝珠、金刚杵、刀剑、法轮，及手式等等，用这些法器组成图案。修行者看见这些图案就如同直接看到某佛或菩萨一样加以膜拜和观想。

（三）法曼陀罗

法曼陀罗，也称种子曼陀罗。此曼陀罗既不描绘佛或菩萨的形象，又不描绘象征他们的法器，而以种子表示诸尊，即只写出代表诸尊的各自名称前的第一个梵文字母，修行者看到这些字母就如同拜见某佛或菩萨一样。

以上所述的三种曼陀罗，其造形都是平面的。如壁画、唐卡以及殿内天花板上的曼陀罗都属于此一类形。至于此类平面曼陀罗的整体布局，法国著名藏学家石泰安在《摩竭罗嘴——某些法器中的一种的特点》一文中指出：“在某些西藏图画中，曼陀罗它象一个四级宝塔，或是载法轮的‘王位的底座’。朝着四个方向的四扇门绘制得非常精细。在下级阶梯或底座的两侧，有一个向上张开的摩竭罗嘴，从中伸出一种向中心弯曲的羽毛，与和它相对的‘羽毛’的顶端相汇合，二者形成了围绕着法轮的一种晕。在这一奇怪的物品中心划了一条线把它分成了不同颜色的两部分。各个门的颜色都不一样，就象摩竭罗的颜色。在其它图画上，没有或者几乎看不出中线。一些很小的涡形图案镶在边上，人们会认为是火光。在内侧出现了各种凸起物和皱纹，人们可能认为是厚厚的舌头的底面。”可见，绘制平面的曼陀罗也是一项极其复杂的工程。

（四）羯磨曼陀罗

羯磨曼陀罗，即立体的曼陀罗。以雕塑、铸造、建筑等立体造象来表示诸佛、菩萨集会，其形象更加具体直观，其规模在四种类型的曼陀罗中最为宏大。此曼陀罗一般用青铜、白银以及木头、土、石等原料来制造，主要根据修行者供奉的对象或修习的目的而有不同的形式。

这种立体的曼陀罗，可大可小，因此，西藏的一些建筑物实际上是大型的立体曼陀罗。例如座落于西藏山南地区扎囊县江北岸的桑耶寺，不仅是西藏第一座著名的佛教寺院，自创建迄今已有一千二百多年的历史，而且它是把佛教的宇宙观作为立体曼陀罗而表现出的具体建筑物，可以说是世界上最具特色的建筑物之一。

桑耶寺的建筑形式是依照密宗的曼陀罗建造的。位于全寺中心的三层大正殿，象征宇宙中心的须弥山；大正殿四方各建一殿，象征四大部洲（东胜身洲、南瞻部洲、西牛货洲、北瞿虑洲）；每四大部洲殿的附近，各有两座小殿，象征八小洲；大正殿左右两侧又建两座小殿，象征日、月；大正殿四角又建红、绿、黑、白四塔，以镇服一切凶神邪魔，防止天灾人祸的发生；在塔周围遍架金刚杵，形成108座小塔，每杵下置一舍利，象征佛法坚不可摧，以及其它一些建筑，如护法神殿、僧舍、经房、仓库等，在整个建筑物周围，又围上一道圆形围墙，象征铁围山，围墙东西南北各设一座大门，东大门为正门。总建筑群的面积达25.000余平方米。由此得知，桑耶寺是世界上规模最大的一座立体曼陀罗。

另外，承德普乐寺又有一座独具特色的大型立体曼陀罗。对此，李克域教授在《普乐寺的建筑艺术及其密宗哲学》一文中指出："旭光阁的中央，置一巨大的木制曼荼罗，其平面成亞字形，它座落在圆形的石雕莲花、须弥台基之上，石基底部上雕三十条

龙，中间成凹状。基台高一百七十二厘米，占地面积约五百平方米。曼荼罗高四百六十五厘米，平面直线三百八十厘米。据说是由三十七块木头组成，表示佛教的'三十七道品'哲学理论，即'往诣须弥山顶入于金刚三摩地发生三十七智安立金刚界大曼荼罗'。"

又说："曼荼罗之所以表示'三十七道品'，是因为'三十七道品'是贯穿于修道的指导思想，就是制意去欲，用控制和防护意识活动的方法，使自己的认识不去追逐客观对象，不受客观世界的影响，以便强制自身去接受和受乐于佛教所指示的认识路线和观念体系。并且'当以戒求道，反求天上荣乐也'。也就是把持戒修习，当成了追求一种于'天上'与'玉女相乐共居'的活动手段。"

除以上所述各种曼陀罗外，还有在作法时画在地面上的曼陀罗，在绘画时也有一套仪轨要求，如《陀罗尼集经》记载，先要用香水泥地作坛，画师们还要沐浴，受斋戒，不吃五辛酒肉之物，坛上要支帐，鸣奏种种音乐，四方供饮食果子以供养阿弥陀佛，画师身着白净衣，用彩色粉和安息香等香料作画。

《喇嘛庙——佛的世界》一书中写道："在地上或木板上绘曼荼罗还有用各种颜色粉漏印制而成的，将色粉装入尺余长的金属管子内，管端有一小孔，画师一手持金属管，另一手用一小棒敲击管子，通过振动将色粉漏下来，用不同的色粉组成曼陀罗图案，色彩非常艳丽丰富。

佛教认为宇宙有二十八层天，欲界六层，色界十八层，无色界四层，但只有时轮金刚城不在天上而在地上的"香巴拉"国，所以人多愿转生到时轮金刚坛城。这种用色粉漏印制而成的坛城也多是时轮金刚坛城，所以也叫"尘色坛城"，法会完毕，这坛也就毁弃不用了。"

尽管曼陀罗的形式是多种多样，可谓五花八门，但基本上都

属于上述四种曼陀罗。

总而言之，曼陀罗是修习藏密的行人必须经过的一种宗教仪式。正如李冀诚研究员所说："按照密宗典籍的解释，曼陀罗是大日如来加持三昧（即教化众生之意）之相，修法者在"瑜伽（相应）妙行"中礼赞曼陀罗，即可接受如来"神力加持"，"拂除烦恼罪障之云"。这种交通神灵的思维活动，要通四种曼陀罗的形式和念诵真言来进行，故称"四曼为相"。由此可见，曼陀罗即是密宗修行者在其精神世界里交通"神灵"的一种形式，实即修行之道场也。"因此，曼陀罗作为藏密仪礼中的精华或重点也是名副其实的。

四、火　坛

火坛，即护摩法，护摩又作护魔呼么，译曰烧，以火视为中心形象而得其名。火坛原为事火，婆罗门烧火祀天，彼以火为天之口，谓烧食物于火，则天食之，而与人以福。密教取其法，建设火坛，烧乳木，以智慧之火，烧烦恼之薪，以真理之性火，为尽魔害之标帜。大日经疏曰：护魔是如来日慧火，能烧弃因缘所生灾横。

护摩以火所代表者有三种：1. 所谓'般若'，也就是明灯般的智慧；2. 所谓'净'，也就是消除一切罪恶与'烦恼'者；3. 摧毁'普渡'之道上一切杂滥的障碍物。所谓智慧就是火以一切烦恼束缚欲念作燃料，然后预备做出的食物——'涅槃'。由于火通常是在大清早点燃的，所以这种火坛仪轨，也都在大清早举行。根据密宗大德的说法，这种法会的特色乃在于将每一种教条人格化，成为降魔或保卫人类的佛。

护摩以色与象为重点，并通过这一类的法会可分为四种：即息灾、增益、钩召、降伏。息灾，梵名扇底迦，为息恶难者，色

'白色'，象'○'。增益，梵名布瑟致迦，为增福利者，色'黄色'，象'□'。钩召，梵名缚始迦罗拿，为召集善类者，色'红色'，象'◗'。降伏，梵名阿毗遮噜迦，为折伏恶觉者，色'黑色'，象'△'。

本文所要描述的火坛属于息灾性的法会，所以其主色为'白色'。

这一道场一般设在寺院内较空旷的地方，用泥土制成一火炉作为法会的中心，为配合这一坛法会，炉外边也涂成白色，炉正中有一火口，炉后面砌了一扇约三尺多高的砖墙台阶，其面也涂成白色，墙中间写了一字"བམ"（BAM）。在仪式开始之前，助祭的僧人在炉里放入'乳木'作燃料，其放置的姿势也作成藏文的"བ"（BA）字，然后他在火前放一盏装满酥油的陶灯，其摆放的位置正好成为"བ"（BA）字上面的一点，与燃料的摆设相较，正好成了第二个"བམ"（BAM）字。

另外在炉边上摆上一副手指形的面制祭品，作为土地神息灾。炉子摆设完毕后，一部分僧人就进入法场，并且将祭奠供品摆在四张桌上，作为圣域的南界，主祭人再将嘎布拉（人头骨碗）与壶放在一张小桌上。此时其他僧人再穿上深紫色的法衣，戴佛冠上场，手里拿着经书，经书一般视为代表佛言，所以按规矩经书不可以夹在手臂之下，而要在腰带以上。他们在铺地的坐垫上坐下，然后都脱下帽子，头上换了用丝线精编而成的结，丝线半遮双眼，表示在其慧眼睁开时，肉眼已再也看不到周围的现象世界，上面再戴上纸板或金属片做成的五佛冠，在头上展示出其传统色调的五佛像，在袍子的两边挂上两条刺绣的丝饰带，代表耳饰，然后肩膀上又披上云肩似法巾，代表莲花，另外再在膝前围了一条围腰布样的短裙，于是这种特别的服饰就算完成。这种服饰原意在于模仿菩萨的装扮，所以僧人或喇嘛作法的时候，其外表才足以表示其内心已变成菩萨，甚而变成佛陀。穿衣的动作系仪轨开

始以后边作边穿，而不是在开始前先穿好，而且在整个穿衣过程中，并伴有陀罗尼或咒文的朗诵，以便将所供祭品圣化。

僧人们分成两组就坐，人多的一组面向法坛，人少的一组则面朝南。之后，主持的大喇嘛也坐上他的宝座，他一就座后，他的一切行动都要遵守最严厉的条规，按照古老的吠陀式法会，他现在乃被称为“阿耆尼”或“仙”。

主持的大喇嘛就这样专心一致地指挥这一场火坛仪轨，他必须避免头部转动，或身体不必要的移动，除非仪式上需要，否则还要避免说话。

火坛仪轨开始，先是奉献火坛、祭品、司仪人员、法器，以及法衣等，与其它仪轨一样，在进入仪轨本题之前，四位“护法神”以及十位“护世者”，都被请来受祭，然后又被请回去把守各自的位置，以保卫宇宙及参与此次仪轨的人，以免邪魔们用罪恶的邪念或欲念侵扰僧人们。

主持的大喇嘛一边在口里念着恰当的‘陀罗尼’，一边用净水将火坛奉献，净水之用意在于驱除邪魔。其他祭品也都经过同样的程序圣化，此时，大喇嘛要朗诵三次咒语：第一次时，护法神出现，第二次时，护法神驱走邪魔，到了第三次，所有的祭品以及法器都已净化。

当主持的大喇嘛右手执金刚杵，左手执铃，抓住一件白袈裟般肩带然后紧拉着，用以当扇以振起火势，其他的僧人在旁不断念陀罗尼咒语，以帮助大喇嘛生火。同时，所有的人都聚精会神地注视着火焰，因为火烧着的方式乃被视为此次火坛仪轨成功的预兆。

助祭的僧人从盘中汲了一杓酥油交与主持的大喇嘛，他用右手接过那圆杓子，取出一点油后，再转倒入另一方杓中，然后用方杓将油倒到火焰上，这一动作反复作了七次，同时口里念着“唵金刚萨埵啊！”。在这一过程中大喇嘛仍按规定右手拿金刚杵，

左手拿铃。现在他的本体已变成坚不可破的金刚，在火坛仪式上，简直与“本尊”（本体）相当，既透澈又有能力创造出各种佛，不过这一状态并不能永远维持，所以他需要在一定的时间间隔中重复一次必要的程序。佛的创造可分为三个方面：第一，“自创”，就是喇嘛将自身变成所请来的佛之更简明的代表，第二，创造出该佛及其一切特性与随从人员，第三，则是在嘖巴壶中创出五位如来。

主持的大喇嘛一面观想一面祈求空性，于是就在这一带升起了一个有魔力的字“ཧཱུྃ”（HOM），又白又大，当这个字在他的慧眼前回转时，他就观想，这一切都是由那两组僧人所朗诵出来的，然后这一个字又自然地变形，成为一个白色的圆祭坛或炉子，摆在一个四角落都有月眉形的方形体，在那光辉灿烂又无形的炉上，现在升起了一个字“རཾ”（RAM），又变形成为一个火焰上升的三角符号，其顶端向上，表示火及火神正在上升，在其中就可看到一圆圈或月满达。

那个“རཾ”（RAM）字虽在变，仍不离原字形，而且从这一个字上产生一朵白莲花（阿耆尼的代表——在莲花上打坐），莲花上也有一个“རཾ”（RAM）字，而从字上升起那庄严而平稳的阿耆尼——火神，东南界的保护者，他有着神圣的脸庞，他即是‘一’而且又有四双手，他的本体——火乃是无处不在的充满了四面八方，他头上有一头盔（由火焰代表），他的两双右手拿着一朵白莲花，以及一串代表佛家信仰的白水晶念珠，而两双左手则拿着小球与法螺，身上披着白丝袍并饰有各种不同的珠宝，胸前也佩有一个白色三角形，上书“རཾ”（RAM）字——代表他本体的字，神圣的迎佛咒系用藏语。

在这段朗诵咒语的时间里，主持的大喇嘛，一面做出适当的姿势，一面奉上祭品，由于主持的大喇嘛不能离开座位，也不能改变他那庄严的姿态，所以只好从司祭的喇嘛手中接过祭品，然

后再投入火中，火也因不断地在燃料上加油而能继续燃烧着。如此，象征菩提树的的乳木，也被献上以求智慧，酥油以烧除一切罪恶，“唵金刚酥油火焚毁一切罪恶!”。

主持的大喇嘛口念“唵啊吽请受最高祭礼的撒播”的同时，便打了一个手势，移去饰有孔雀的瓶塞，将喷巴壶内的水撒到火上。其他僧人们就将大拇指藏在手掌中，抬起右手，掌心向外张伸，而左手则平放，掌心向上，这种“毋得罗”乃象征“甘露水”的意思。

有八种祭品都一一被举出，在说出：“唵……请受食”这一句时，主持的喇嘛乃想象出一‘米梨’或面制祭品（食子），他乃向前伸出双手，而且当他把米壳向上撒出时，他还不时念着祝词，这一动作象征天上降下的花朵，‘米’则代表游魂们的食粮。

其他僧人们在一边朗诵咒语，一边做着各种适当的姿势下，算是完成了煮熟‘嘎布拉’内的东西的任务，现在可以‘吃’了，于是他们都将双手无名指和中指伸出，同时口里很有气力地念出‘吃！吃！’的声音，于是主持的大喇嘛将‘嘎布拉’的盖子除去，手拿金刚杵，并将碗内宝贵的‘食物’撒一点在火上。这样，阿耆尼在这火坛仪轨中算是已被接待，而在受款待饱餐之后，僧人们为他颂赞美诗：

> 因为你是无处不在，无物不在，所以你是世界有力之‘一’，也是最重要的本体（五行），你是至尊梵王之子，是护众火种之王，你有着‘阿耆尼’面貌，你是烧尽一切罪恶的‘智慧之光’，你那耀眼的光辉可以烧去大时节（劫），你的脚拥有变形（变成灰烬）的神奇力量，你乘坐精巧的轮车，你带着满装甘露水的容器，以重新唤醒众生，你可以除却一切罪恶的痛苦，你偿回三界中的苦楚，你要来安息（涅槃），我们崇敬的伟大仁慈的‘一’。

这段赞美诗，不论精神方面或用词用字方面都是纯粹的印度

色彩，最后还要再念上一段陀罗尼：'唵金刚火、伟大的本体，烧起来吧！使你的火焰烧成灰烬，并且摧毁一切邪魔。' 阿耆尼的舌头像一个三针金刚，颜色也和此次火坛仪轨的主色一样都是白色，身上现出"རམ"（RAM）字，而其他两杓则现出"ཧཱུྃ"（HOM）字，都是光线的反射所成，于是再念一段祝语，以求解脱一切桎梏，为求更有效。

之后，一个肩上披着宽大'肩带'的僧人，虔诚地将他那菩提萨埵级的动记脱去，在主持的大喇嘛前之三位僧人，以及领唱的僧人也都模仿他的动作，于是他们就形成一庄严的行列，带头的二位僧人带着锣，其他则带着大鼓，后面跟着领唱的僧人，他手上拿一长柱的香，这一行列向前走到附近的一个厅堂，里面便是三跋罗檀城摆设的地方，第二位僧人摒住呼吸将帐子拉开，这座檀城已经过一连串复杂的仪式才使之圣化，而现在三跋罗神及其随从们正住在里面，当领唱的僧人手执长香在一边站开后，第二位僧人就以叩头膜拜，表示对于整个密室内的众佛之敬意，然而他又将窗门推开，表示从檀城发出的光线可以毫无阻挡地与围在火坛四周的法士之菩提心所发出的光相通。

檀城旁边也摆了一个约五十公分高的方形容器，表示亭阁或楼榭，其中有一用黄丝帐围着的木框，在上沿的地方则画了五位如来，底面地板上摆一面小镜子，这就是三跋罗的宫殿或是神车。于是僧人们跪在檀城旁面，口念密咒，取下镜子，照出檀城的反射像，然后捉了几把有色的粉，按照镜中反射像的位置撒去，每一种颜色代表檀城之主，其配偶以及每一位随从人员，就在助理僧人撒米壳及不断叩头下，镜子又被放回神车上，然后这辆神车又给这一行列中的僧人带出去到火坛边，这辆神车及其车上所坐的佛乃被放在主持的大喇嘛旁边的桌上。现在终于到了这次火坛仪轨的心理高潮：即檀城之主及其随从、护法，变成三位一体无二无别的会合。主持的大喇嘛就将檀城宫摆在他面前的墙上，在

把镜子拿掉的同时，他将有色的粉末倒在火上，祭品盘上剩下的祭品也一起放到火中去。

最后，经过细心地创造的一系列的神明及其有关人员，也必须经过同样细心的程序整个地予以遣回，慢慢地，整个的聚合都逐步地给遣回到发源的空性上，由于陀罗尼以及各种母得罗的使用，原已变成与主持的大喇嘛同附一体的众佛，现在又再度被转变回到其无同体性的状态，在檀城上的那些神也被带回到各自原来的位置上，接着另有一仪式以毁此檀城，建造另一新的檀城，预备下次仪轨应用。

以上所述，即火坛，是藏密中既具有代表性，又较复杂的一种集体的大型礼仪，它的意义在于能够消除一切灾难，而利益众生。现在这种大型的藏密礼仪除了扎什伦布寺、甘丹寺等一些大寺院还在举行外，在整个藏区不多见，故根据有关资料，在此特为介绍，以名垂世宙。

五、法　器

法器是每一位藏传佛教僧人在过宗教生活时必备的用具。所以，法器在广大僧侣的眼中就好比军人手中的武器那样格外重要。

藏传佛教密宗尤其重视宗教实践，而在具体的宗教活动中又离不开使用各种法器，这样，藏密实践中的法器就日益增多，其数目之多，不可一一列举，但其形式类别来看大都仿自印度。限于篇幅，本节只好选择藏密礼仪中具有意义的几种法器作简略介绍，愿以一斑窥其全貌。

（一）金刚杵

金刚杵，是梵文 Vajra（伐折罗）的意译，藏语则叫 Rdo－Rje（多杰）。原为古印度的一种兵器，相传古印度有位饮酪的仙人，他

死后骨头变成了金刚骨，帝释天则用来制成了兵器——金刚杵。后来，佛教密宗又用作表示坚固、锋利之智，可断烦恼、伏恶魔等的法器。《大藏密要》说，金刚杵是菩提心义，能"断坏二边契于中道，中有十六大菩萨位，亦表十六空为中道，两边各有五股，五佛五智义，亦表十波罗蜜能摧十种烦恼。"可见，金刚杵是代表佛智的，有无性、空性、真如、智慧等等含义。

金刚杵是用金、银、铜、铁制成，长八指到十二指、十六指、二十指不等，中间有把手，两端有独股、三股、五股、九股等刃头，据说还有百股金刚杵，为帝释天所独持。藏密一般用独股、五股、九股金刚杵，并认为金刚杵是菩提心，代表阳性。

（二）金刚铃

金刚铃，藏语称 Rdo－Rje－dRil－bu（多杰智布），用金属制成，外形与一般的手铃类似，有柄有舌，摇动即发声。是藏密作法事时用的一种法器。

金刚铃的意义在于惊觉诸尊，警悟有情。它一般和金刚杵一起使用，此时这些法器有阴阳的含义在内，金刚铃作为般若，代表阴性。

（三）手鼓

手鼓，藏语称 Rng－chung（鹅琼）。藏密在手鼓的制做上有自己的风格。据《喇嘛庙》一书记载，手鼓是用两块人顶骨弧面粘接而成，然后两面蒙上猴皮，左右有骨坠，下有一小柄及丝绦带子。有大、小两种，直径分别为二十厘米和十厘米左右。按密宗经典规定：修双身法用的手鼓的架子要用已死去的童男、童女的头骨制成，童男要用十六岁的，童女要用十二岁的，然后蒙以猴皮，左右绘上八莲瓣，并在上面画"雅英"佛，"雅英"为藏语"父母"之意，即佛和佛母，一般称双身佛。

手鼓在法事演奏时和金刚铃并用，主要是伴奏用乐器，平时和铃、铙等一起并放在法师前面的小案上。手鼓也是藏密不可缺少的一种法器。

（四）人骨笛

人骨笛，藏语称 Rkng－dung（岗敦）。实际上是由死人的胫骨所制成的号角。按密宗经典规定，密宗法事用的人骨笛应该由一位死去的十七、八岁童女的胫骨制做。现在人骨笛的两端或局部还用银、铜装饰，吹起来其声音给人以恐怖之感。它的功能与金刚铃基本相同，也是惊觉诸尊，警悟有情。

人骨笛是藏密中用途较广的一种法器，除了藏密法事中使用外，尚在天葬场上也用来召唤兀鹫。

以上介绍的四种法器，在藏传佛教寺院密宗部修习的僧人都一般必须备齐。

（五）金刚橛

金刚橛，藏语称 Rdo－Rje－PhuR－bu（多杰普布），原为古代印度的一种兵器。后来佛教密宗吸收为自己的一种法器。金刚橛又叫四方橛或四橛，修法时在坛城的四角竖立，意思是使道场范围内坚固如金刚，各种魔障不能前来做怪。金刚橛由铜、银、象牙等各种质地坚硬的材料制成。外形远看类似金刚杵，但金刚橛有一尖状刃头，把柄上还因用途不同而装饰不同的图像，比如手柄端是观世音菩萨像，观世音头上又戴五骷髅冠，最上端有一马头。其意思是用来降伏四方妖魔鬼怪。但在汉地日本密教中，根本不知道藏密的“橛”的样式，而他们的“橛”变成了一种带有隆凸部分的木桩子，这与印度的带有一块颅骨的简单杖没有大区别。

（六）骷髅碗

骷髅碗，藏语称 KA－PA－－LA（嘎巴拉），其实嘎巴拉是梵文的译音。它是由死人头盖骨制作的碗状容器，为藏密特别的一种法器。在藏密修行者举行灌顶仪式时，喷巴壶里盛圣水，骷髅碗内盛圣酒，然后由金刚上师将圣水圣酒洒在修行者头上，并授予密法。

据《喇嘛庙》一书记载，这种骨器有说是前一代活佛的头盖骨，也有说是信徒生前发愿，死后将头骨献给寺庙作法器的，其来源不可详考。骨器制作也很讲究，如碗口是头盖骨切割成的，口沿和内部包镶银皮，下有金属托座，上面还有金属碗盖，盖钮为金刚杵。

明代余继登著《典故纪闻》里还记载了一件人骨碗的风波：

> 京城外有叶与玘、靳鸾等人盗掘坟墓，把骷髅和人骨制成嘎巴拉碗和念珠，伪称是西藏等地所产，拿到市场上获利，老百姓都纷纷购买，致使盗墓成风。后被官府侦知上奏朝廷，下令追查。没想到在京的青（藏）僧人也曾经购买了这些假货，进贡朝廷，并伪称是从西藏带来的，事情败露后纷纷逃跑了。叶玘、靳鸾及其团伙被斩首。

可见，这种作为藏密一种法器的骷髅碗，不仅在广大信教群众中被视为珍品，而且曾一度还成为进贡朝廷的贵重礼品。

（七）五佛冠

五佛冠，是藏传佛教高僧作法时所戴的一种蕴涵特殊意义的宝冠。它是用皮、木、纸或镂空铜皮或银皮制成的，分为五页，连缀在一起，每页上有一个代表五佛之一的梵文字母，它们一起象征着五智如来佛。

据李冀诚研究员的考证："五佛五智"这种义理出自金刚乘教

义。所谓“五佛五智”主要是讲密宗行者仅靠念咒，建曼陀罗也不能达到“即身成佛”的境界，还必须具有五禅那佛（大日、阿閦、宝生、弥陀、不空成就）的五种智慧（法界体性智、大圆满智、平等性智、妙观察智、成就所智）。如果有了这五种智慧，虽食肉、饮酒、作男女事也能达到“菩提”（觉或智）。但这种“智慧”必须由师父直接传授指导才能得到。所以西藏佛教讲“四皈依”，还要皈依喇嘛。所谓“无喇嘛上人，如何得近佛？”就出自此因。“五智”这种概念在金刚乘教义中成了密宗行者成佛的精神要素，并认为具有种种“灵妙”、“神变”之作用。因此，在无上瑜伽密中，以所谓女性之“明妃”来表征“智慧”，搞所谓“密灌顶”、“慧灌顶”之类的仪式，都是依此义理而衍生的。“密灌顶”和“慧灌顶”是双身修法必经之灌顶仪式。

第六章 各显神通的藏密诸神

藏传佛教所拥有的神佛之多，世界上任何宗教是无可比拟的。因为藏传佛教在自身的发展过程中，一直热衷于建立自己的庞大的神佛体系。换句话说，藏传佛教的神佛殿就象一个巨大的熔炉，无所不容，有改造过的藏族本来就有的传统神祇，也有迎进来的外来天神，等等，当然其中的绝大多数还是属于佛教系统的神佛。《造象量度经》记载："我佛广大劫来，天上人间，龙宫魔窟，胎卵湿化，鳞甲羽毛，尘尘刹刹，无往不入。故显示三十二相，八十种好。"可见，我们的"佛"不仅神通广大，所向无敌，而且更是变化莫测，佛教徒信奉的诸神大都由他变相而来。但佛的变相在佛经中有严格规定："一切诸经所谓佛之身也（显密众典所载二身、三身、四身、五身等，许多分别演说者），其说有二：一曰法身，二曰色身（色，㧏相也。其约在有相无相：法身无相。报身住净土，体同虹霓；化身住秽土，躬与人同；俱有相）。法身者，慧德之报，修习自觉自利之功行，圆满之极地。色身者，福德之果，能为觉他利他之方便，大权成就之至处。佛为救度众生，发菩提心，屡劫勤行精进，并修慧福二德，无毫停息，以当得甘露（获佛果，谓之得甘露）。时至果报并结，究竟正觉焉。法身无体，如同虚空，无有著硬。遍一切处，不可分别，清净智慧。色身融相，虽类人天，相好庄严，奇特超绝，世无可比。因其一切诸善福德具足故。"（《造像量度经》）由此得知，"佛"有"法身"和"色身"之分别，而且只有色身才能显示相。色身佛之所以变化成

各种各样的神佛菩萨，一句话，为了“救度众生”。正如“众生若得见其躬，或闻其音，触其光，至于心所忆念者，其德无量饶益。”（《造像量度经》）在这样的利益和意义下，藏传佛教供奉着成千上万尊神佛，而且还遵循“从来修佛果者，六度为先；成佛因者，造象第一”的信条，不断地增添新的神佛。

本章仅就藏传佛教密宗所特有的神佛作一比较系统地叙述。藏密神佛又有其内部的分类，大体可分为本尊和护法两大类。

一、本尊类

藏密经典中记载的任何佛和菩萨均可成为本尊，至于佛和菩萨的差别，简单说来，佛，特别是大乘佛教中的佛，其地位异常崇高，比如，释迦牟尼佛已升到天国的“色究竟天”，似乎只具有某些抽象的最高级的德性，难以与世俗信徒接近，所以佛具有变化或化身为菩萨的功能；菩萨是梵文 Bodhisattva 音译的略称，全称为“菩提萨埵”，意思是“觉有情”、“道众生”、“道心众生”等。他在佛教中是仅次于佛一等的，据说释迦牟尼未成佛时，就曾以菩萨为称号。菩萨却使世俗信徒感到亲切和对之有迫切需求，所以，人们对菩萨的信仰超过佛教中的任何神佛。

本尊是藏密按其修行目的或需求，从菩萨以上的神佛中选择出来的至尊神佛。换言之，藏密弟子在修行时一定要选择一尊佛或菩萨作为依托，这种选择完全依修持者的心性和投缘而定，这样选择出来的佛或菩萨就尊称为本尊。

藏密修持者选择出本尊之后，就要将自己的身、语、意同本尊的身、语、意一致，结本尊手印，念本尊真言，观想本尊于对面虚空，放光罩住自己，再移到自己头项之上，放大光明，与自己融合为一，学本尊就成了本尊，一切言行举止均与本尊一模一样，本尊即我，我即本尊。你若修观世音菩萨为本尊，你就是观

世音菩萨。这种修法就叫做本尊法。

（一）时轮金刚及其本尊法

1. 时轮金刚

时轮金刚，藏语称dus—vkhor（堆柯），是藏密本尊之一。据《西藏王臣记》，时轮金刚是修时轮金刚密法的本尊，约十二世纪传入西藏。时轮金刚密法认为一切众生都在过去、现在、未来“三时”的迷界之中，故以时轮表示“三时”。该法又宣扬释迦牟尼之上还有一个“本初佛”，此佛为一切事物的根本源泉，还提倡修习此法应控制体内的“有生命的风”，以保长寿，并通过所谓“五智”和“禅那”合一相应法，去追求即身成佛。在许多藏传佛教寺院里有专门研究时轮金刚密法以及天文、数学、历算等的学院机构。

时轮金刚的形象多种多样，是一尊最为复杂的神佛像，就一般形象而言，他的身子呈蓝色，放射五光线，都是纯光。有三个头项：居中的是蓝色，居右的是红色，居左的是白色。有四个头：在前面的是蓝色，愤怒的牙齿伸出嘴外。在右面的是红色，脸带欲望。在后面的是黄色，是静修的模样。在左面的是白色，是肃静的模样。每一脸上有三只眼，每一头上戴着人头骨的帽子。居中的头发上有多种装饰，由下而上是各种颜色的金刚、半日、小型的金刚萨埵，右手拿铃，左手拿金刚，身上装饰着宝石、耳环、手镯、腕圈、腰带、踝环、领巾、珠子，都是金刚石的。虎皮裙子挂在腰间。

时轮金刚有三副肩背，每副由下到上，是蓝、红、白色的。每个肩上有两只胳臂，一共十二只胳臂，头两对是蓝色，外边是红色，上面两对是白色。每一胳臂上有两只手，共有二十四只手：第一个四双蓝色，中间四双红色，上方四双白色。每只手的手指，由

拇指到小指，依次是黄、白、红、蓝和绿；每一个指的节，由尖到掌，依次是蓝、红、白。每一手指戴有指环，都放光芒。手上拿着各种器具：第一四双手呈蓝色，右边依次拿着金刚、刀、三叉戟、月形刀；左边依次拿着金瓶柄的铃、盾、降魔杵、充满血的人头骨。中间的四双手呈红色，右边依次拿着火箭、金刚钩、有声的鼓、锤；左边依次拿着弓、带金刚的套马索、宝石、白莲。下面的四双手呈白色，右边依次拿着轮、枪、杵、斧；左边依次拿着白色螺壳、镜子、金刚的链子、玛哈布拉玛的头。

时轮金刚均为双身像：一身为自己，另一身是他的明妃。明妃身是金黄色，双腿和时轮金刚平行站立，有四个头，八只手。前面的、后面的、右面的、左面的头，各呈黄、白、蓝、红等颜色，每一面头有三只眼。右边的四只手拿着刀、钩、响鼓和珠子；左边的四只手拿着人头骨、套索、百瓣莲花和宝石。在她的头上中央，有小型金刚萨埵，其姿势与时轮金刚完全一致。

时轮金刚和他的明妃以相互拥抱的姿态站在莲花上，他们伸直右腿，作游戏状，脚下有红色欲望神，欲望神有一个头，四只手，拿着五花箭、弓、套索和钩；左腿均作弯曲状，脚下是白色可怖妖魔，这妖魔有一个头三只眼四只手，拿着三叉戟、人头骨碗和天杖，欲望神和可怖妖魔的明妃恭敬地捧着时轮金刚的脚掌，俯首下视。

2. 本尊法

此本尊法的修法，以及颜色的象征，在叙述其它本尊时可以领会，故在此不必赘语。

（二）胜乐金刚及其本尊法

1. 胜乐金刚

胜乐金刚，藏语称 bde－Mchog（德却），为藏密本尊之一，藏传佛教噶举派多修此本尊法。

胜乐金刚的背景是火，象征任何欲望的东西都能办到，他站在莲花座上，意思是高出于无常的世界，就象莲出污泥而不染。莲花之上有太阳，象征空，即心的光明境界。因为是空，所以能知一切。胜乐金刚有四个脸：白脸属息灾；黄脸属增益；红脸属钩召；蓝脸属降伏。每一个脸上有三只眼，照顾一切有情，在头顶左上方，有半月白色，代表"人的幸福"。在每个脸的上方，有五头骨作冠，身着虎皮，两者都象征着勇武。头顶上是双金刚，作为两法完成的象征。他的身体是蓝色，因为他是属于神佛的金刚类，用五十个人头和人骨念珠作装饰，两者象征着不永久性。

胜乐金刚有十二只手臂，代表十二真理，用来克服十二种缘起的约束。第一双手臂拥抱他的明妃，右手持金刚，左手持铃。第二双手臂长开象皮，意思是无明已被消灭。第三双手，右手持斧，左手持盛满血的人头骨。一切武器说明作恶和无明都被毁灭，而血则代表快乐。第四双手，右手持金刚柄月形刀，左手拿一端是钩一端是金刚的套索。第五双手，右手持三叉戟，左手持玛哈布拉玛（大梵天）的四个头。第六双手，右手持手鼓，左手持人骨棒，上端以一个金刚、一个头骨、两个人头（一黑一红），一双闪电，一个花瓶和莲花，头骨和两个人骨象征三个主要动脉以与人体一千七百二十小动脉对比。花瓶意思是：任何耗费的东西都在于此。

胜乐金刚有两腿，右腿伸着，说明教义传布开了；左腿则弯着，表明对快乐的接受。这两条腿同时代表着方法与智慧。在右脚下是恐怖者（藏语称 Vjigs－byed，久谢了），趴伏着，两只手拿棒，第三只手拿手鼓，第四只手拿三叉戟。降伏了他就等于降伏了愤怒。在左脚下，是时间符号女（藏语称 Dus－Mtshan－Ma，都参玛。），仰面躺着，两手拿着棒，第三只手拿一人头骨的碗，第

四只手拿着人骨杖，这时胜乐金刚将她蹬下，就等于把色欲给控制住了。

胜乐金刚的明妃是金刚帕姆（藏语称 Rdo—rje—phag—mo，多杰帕姆。）她是红脸，有三只眼，她的右手拿着月形刀，以便杀死一切恶者，并钩住一切善者；左手拿着人头骨的碗，充满了血，以献给她丈夫，作为幸福。她以五十个人头作装饰，象征着经典的要义。她也以人骨念珠作装饰，象征获得六种方法：布施、持戒、忍辱、精进、禅定和智慧。

2. 本尊法

先结胜乐金刚交抱印：即左右手互相交抱成印，置于胸前。之后，观想虚空际有梵字ཧཱུྃ（旁）现出光明，旋转化为五色美丽的八叶莲花，花上现出日轮，日轮上方现出一位佛母，左方现出一尊大自在天的威猛之相。日轮再现出ཧཱུྃ吽字，放射五色光，召请十方诸佛的加持，其五色光与诸佛功德智慧光明，一齐进入ཧཱུྃ字中，变成一支五股金刚杵。这五股金刚杵的中心，又有一ཧཱུྃ字，放射光明，照耀全世界，一切众生皆变成忿怒的形象，于是众生也都进入这ཧཱུྃ字光明之中。这表示佛即众生，众生即佛。

然后，观想ཧཱུྃ字变成胜乐金刚，其形象与颜色如同以上所述，再观想佛母金刚帕姆，其形象与颜色也如同上述。

最后，观想胜乐金刚心中蓝色ཧཱུྃ字放大光明，与诸佛之光明融合，进入修持者的头顶入于身中，这是胜乐金刚的光明大灌顶。

念胜乐金刚心咒“嗡，啥，哈哈，烘吽呸”一百零八遍或更多。念金刚帕姆心咒“嗡，班札，麦若札，也，吽吽拍。”一百零八遍或更多。此时，观想自己的脐轮，有四叶莲花，红色，花中现出一丝香烟，其中出现蓝色ཧཱུྃ字。经三脉中的右脉上升，从右鼻孔出去，至空中现出胜乐金刚坛城。而胜乐金刚再放光，照耀十方世界众生，一切众生罪业皆消失。胜乐金刚坛城化为光明咒字，

复由左鼻孔入左脉，再入脐轮红色莲花中，如此运转循环七次。

继将拙火升起，到脐轮，把红色的咒字烧灭。再将拙火升至心轮，把心轮蓝色咒字烧灭。再将拙火升至喉轮，把喉际红色咒字烧灭。再将拙火升至眉间轮，把白色的咒字烧灭。此时拙火烧遍全身，将一切无始以来，行者所犯的一切罪障全部清洁干净。十方世界诸佛的光明灌入行者身中，十方世界诸佛的功德智慧，变成行者自己的功德智慧，甘露水从顶而入，使自己身心保持了永恒的大乐状态。这甘露水一直到脐轮，产生了无限大乐，这就是胜乐金刚法的大相应。这样，一切观空，最终进入胜乐金刚三摩地（入定）。

（三）观世音及其本尊法

1、观世音

观世音，是梵文 Avalokiteśvara 的意译，也译作“光世音”或“观自在”、“观世自在”等，音译为“阿婆卢吉低舍婆罗”或“阿缚卢枳多伊湿伐罗”。藏语称 spyn—ras—gzigs（坚热斯），是藏传佛教的三大菩萨（观世音、文殊、持金刚）之一。藏传佛教认为观世音是一位大慈大悲的菩萨，并声称遇难众生只要念诵其名号，菩萨即时观其音声，前往拯救解脱。

根据藏文名著《王统世系明鉴》记载：圣者观世音菩萨，为利益边地雪域的众生有情，在无量光佛面前，产生大慈悲心，他将左膝膝盖骨着地合掌礼拜，并发誓愿：“我将引领三界六道的有情众生获得平安，尤其要引领雪域藏土的众生走上安乐之道。我在引领这些难以教化的众生获得解脱正道之前，任何时刻都绝不生倦烦及自求安乐的念头，若生此念，我的头将象锦葵花的花苞裂为十瓣，我的身体将象莲花的花瓣裂为千瓣。”立誓之后，他就到地狱中去，说六字真言，传布利乐平安，平息地狱众生的冷冻

灼热之苦。然后，他又到饿鬼界中去，说六字真言，传布利乐平安，消除饿鬼众生的饥渴之苦。之后，他又到牲畜界中去，说六字真言，传布利乐平安，消除牲畜众生被役使之苦。之后，他又到人世间，说六字真言，传布利乐平安，消除人们生老病死之苦。之后，他又到非天界中去，说六字真言，传布利乐平安，消除非天众生的争斗之苦。之后，他又到天界，说六字真言，传布利乐平安，消除诸天神堕落轮回之苦。然后，他到雪域边地，看见上部阿里三围形状如同水池，是野兽之洲，对它们诵六字真言，传布利乐平安。又看见下部多康六岗形状如同农田，是鸟禽之洲，对它们念诵六字真言，传布利乐平安。又看见中部卫藏四茹形状如同沟渠，是猛兽之洲，对它们念诵六字真言，传布利乐平安。此后，他又到拉萨红山顶上，往前方一看，见威塘湖是一座苦难的地狱，无数万生灵在其中受烧煮饥渴等难耐之苦，发出悲呼号叫之声。圣观世音菩萨见此情状，不觉流下眼泪。从他的右眼中流出的泪珠，落在地上化为佛母愤怒母，她对圣观音菩萨说道："善男子，你在利益雪域众生的时候不要悲苦，我将帮助你利益此地众生。"说完又没入右眼中，她就是后世的尼泊尔公主赤尊公主。由观世音菩萨左眼中流出的泪珠落在地上化为佛母救度母，她对观音菩萨说道：善男子，你在利益雪域众生时不要悲苦，我将帮助你利益此地众生。"说完又没入左眼中，她就是后来之汉地公主(即唐朝文成公主)。于是，圣观世音菩萨到此湖边，念诵六字真言，以无量慈悲说道：

只因为以前积下的恶业，
堕入这无底的苦难地狱，
受这难忍的苦痛煎熬，
我要领你们到解脱之洲；
沸腾的苦海中受蒸者，
地狱之火将你常烧灼，

没有依靠只能悲呼号叫，
我要为你降下清凉甘露；
湖中无数万受难的生灵，
冻灼饥渴时刻将你煎逼，
舍此苦身快到我的身边，
我让你转生有教法的善地。
唵嘛呢叭咪吽！

观世音菩萨如此说毕，地狱众生灼热冰冻之苦立刻停息，身得平安，心离烦苦，被引领到正觉解脱之道。这样，观世音菩萨将三界六种、边地雪域难教化的众生引领到安乐之地。观世音菩萨心劳力疲，闭关静息。后来，观世音菩萨再到布达拉山顶观看，看见雪域的生灵被引领至正觉解脱之道的，一百份中不过几份而已，看到这情景，他心中十分失望，产生了懈怠的念头。由于以前他发的誓愿，观世音菩萨的头忽然裂为十瓣，身体裂为千块。此时观世音菩萨即向无量光佛祈请，无量光佛刹那间赶到，用手将观世音菩萨碎裂的头和身体聚拢。无量光佛说道：

诸法都是因缘，
誓愿须要坚定。
不论何时立誓，
结果总会显出。
诸佛赞美信誓，
使它具有法力，
若是一旦违犯，
就会得到结局。

无量光佛又对观世音菩萨说道："善男子，你不必悲苦，你的头裂为十块，十个头都受加持，十张脸是十波罗蜜多，加上顶上的无量光陀罗尼咒，十一张脸都受加持，正是：

十一个头上都有无数光明，
愤怒和平都能使善业增长，
众生都向观世音菩萨顶礼！

你的身体象莲花裂为千块，千只手都受加持，千只手是一千个转轮王，一千只手的上面又有一千只眼受到加持：

千只眼是一千个贤劫佛，
向具有教化一切法力的
观世音菩萨虔诚顶礼！
千佛都为你的誓言作证，
千佛都预言你教化边地，
用你无边法力利益众生，
众生都要向你虔诚顶礼！

无量光佛如此说毕，观世音菩萨为教化雪域众生，又示现许多化身，使所有众生都证得解脱。

所以，广大藏族信徒对观世音菩萨的信仰，任何菩萨都不可替代。他不仅是救度藏区众生的专职菩萨，而且又是维护佛法利益的一尊护法神，更是藏密的主要本尊之一。这样，观世音的形象也就成为多种多样，其中以千手千眼观音相最为著名。

藏传佛教寺院里的千手千眼观音是与十一面观音组合成一尊造像的，这十一种面相，分为五层，第一层的脸有三面，主尊是面容和蔼的慈悲相，主尊脸为白色；右边脸为蓝色，左边脸为红色。第二层也有三面，主尊是悲哀相，脸色为黄白；右面脸为明黄色，左边脸为红黄色。第三层脸为红白色，微笑相，右边脸为绿色，左边脸为紫色。以上三层脸右边的都是微怒相，左边的脸都是喜悦相。第四层是单面，呈大怒明王像，头发是青色的，在他头上又有一阿弥陀佛像，此为顶层，是红或金色，这就是阿弥陀佛的化身，认为是观世音的本来面目。

他有主臂四十条，称为报身，加上本身两手臂，就成了四十

二只手臂，每个手掌中又生出一只眼睛，表示一个化身，再把本身两手除去不算，用每只眼代表二十五"有"（有，代表因果），这样二十五乘以四十即是一千。故曰千手千眼观音。

这左右二十手内各自拿着如意宝珠、锡杖、铁钩、宝镜、梵箧（佛书）、莲花、葡萄等等，可说是文武器具、宝具、美食俱全，这每种小器物也都是有各种喻意的。

四臂观音，其相表情平静，姿态优美。他有一头四臂，主臂两手作合掌印，另外两手右手持念珠，左手持莲花，结跏趺坐在莲花座上，身色是白的。

双身观音，如藏在西藏大召寺内的那幅双身观音像，他有一头、二臂、三眼，左手拿一朵莲花，右手拿着念珠。明妃身体为桔红色，左手搂着观音的脖子，右手高举着嘎巴拉鼓。

以上所述的不同观世音形象均为藏密本尊相。

2. 本尊法

观世音因分身很多，其手印也就自然多了，其中莲花合掌较宜作为观世音通印，以下就选这种手印作一介绍：

双手先合十，后张开如花开放，唯两拇指、两小指均相触。手印置胸前，

观想最好按自己所见过的观世音像来想念。观想自己心际化为月轮，射一道白光升空，变化成一尊自性观音，身白色，天衣宝饰璎珞，坐莲台，庄严慈祥，有无量白净光照射。可观想大明六字咒，围绕着观音放光明。

依法器灌顶：

观世音若手执明珠，则明珠化为一条百光，成一弧度，照灌行者。

观世音若手执经卷，则经卷化成一条白光，成一弧度，照灌行者。

观世音若手执莲花，则莲花化成一条白光，成一弧度，照灌行者。

观世音若手执净瓶，则净瓶甘露化为一条白光，成一弧度，照灌行者。

诵心咒：

即诵观世音心咒“嗡、嘛、呢、叭、咪、吽”一百零八遍。

观想观世音化为白光小点，入行者顶窍，顺中脉坐行者心中莲台，再放大与行者身子相等。二者密合，行者即观世音，无二无别。

入定，无思无念地入于观世音三摩地（手结定印）。

（四）金刚萨埵及其本尊法

1. 金刚萨埵

金刚萨埵，藏语称 Rdo—rje—snying—po（多杰娘布），是藏密本尊之一。佛经上说这个本尊佛是本初佛，又说大日如来是第一祖，他是第二祖，又叫他金刚手，甚至说他是普贤菩萨。总之，对金刚萨埵的说法各异，难以统一。这里因涉及到显宗教理和密宗教理的不同，义理复杂，几句话很难说清，但在形象上，金刚萨埵还是易于识别，他一般是菩萨相，头上梳着高髻，戴着宝冠，耳旁飘逸的垂发散在肩上，在莲花座上结跏趺坐。他右手上扬，托着金刚杵，左手较低，拿着一个金刚铃。

金刚萨埵有单身像和双身像，后者是男女拥抱形的，称为双身金刚萨埵。

2. 本尊法

金刚萨埵本尊法也是藏密四加行法中最重要的一法，被称为密乘必修之法。

结手印：

右手握拳，朝内，拇指压食指。左手握拳，朝外，食指压拇指，置于胸前。

念四皈依咒：

南磨古鲁贝，南磨布达雅，南磨达摩雅，南磨僧伽雅。（三遍）

念发菩提心真言：

“嗡，波地支达，别札，沙玛雅，阿吽。”（三遍）

然后，观想空中现出金刚萨埵，身白色，戴五佛冠，天衣重裙，种种宝物严饰其身，坐八叶莲花月轮座上，右手忿怒印持金刚杵于心际，左手忿怒印持金刚铃于左腿际。其心际周围有百字明咒轮围绕，此咒轮放白色大光明，飞腾空中，成了一弧度，从藏密行者的顶门灌入全身。行者全身也现出大光明，全身的恶业恶念化为黑气，从周身毛孔排了出去，于是行者遍体空明，得大禅乐。

念诵金刚萨埵百字明咒二十一遍，诵咒时不结手印，百字咒如下：

“嗡。边札萨埵沙玛雅。玛诺巴拉雅。边札萨埵埵迭诺巴，地查皆多美巴瓦，苏多卡约美巴瓦。苏波查尤美巴瓦。阿诺拉多美巴瓦，沙瓦希地，美抓亚叉。沙瓦噶尔玛苏札美，吉党木些力亚古鲁，吽，哈哈哈哈火！巴噶文，沙尔瓦达他噶达，边札玛美禾札，边札巴瓦。玛哈沙玛雅，萨埵啊。”

主咒念后，再念短咒，随意多诵：“嗡，边札萨埵吽。”

念毕后可以观想金刚萨埵化为一点白光，从行者的顶窍入于心际，而金刚萨埵的身、语、意就是行者的身、语、意，二者合一，完全融合，修持者变为金刚萨埵。这是宇宙至上意识与修持者自己心光完全合一，是很微妙的大相应。

最后出定后回向。

（五）二十一度母及其本尊法

1. 二十一位度母

度母，藏语称 Sgrol--ma（卓玛）。据《大日经》，观世音菩萨为了救度众生，从他的眼睛里变化出二十一位救度母，这些度母皆是女性化的菩萨。藏密认为这些救度母使人们远离地、火、水、风等一切灾难，消除人们对疾病的畏惧和痛苦，除此而外在顺境中还可增加顺利，增长福寿。总之，二十一位救度母对众生有情利益甚多，功德甚大。藏密还认为，若能修二十一位救度母本尊法，可以大增智慧和能量，因为藏密将女性作为智慧的象征。多年来藏族信徒对诸度母十分崇敬，修法者甚多。

二十一位度母的形象除了颜色不一样外，没有大差别。下面就常见的几种度母像作一介绍：

白度母，藏语称 Sgrol－dkr（卓噶），是二十一位度母之一。她头戴古代印度贵妇人的花鬘冠，发髻高耸，双耳坠着大环，袒露着的上身上斜披着络腋，帔帛环绕，双脚盘坐在盛开的莲座上；左手持一朵曲颈的莲花，右手掌向外，表示接受人们的求助。她的双手和双足掌内又各生一只眼睛，再加上脸上的三只眼睛，在她的身上共有七只眼睛。她非常聪颖，没有什么秘密能够瞒得过她，因此，人们有什么烦恼都要求助于她，她也总是热心于救助人们。

绿度母，藏语称 Sgrol－ljng（卓江），也是二十一位度母之一。绿度母的形象与白度母大同小异，最显著的不同是她的身色是绿色的，左手拿一朵莲花；双腿不像白度母那样盘坐，而是左腿单盘，右腿向下舒展，脚踏在一朵莲花上。与白度母还有一个不同之处，她只有两眼，不像白度那样额上和手心上脚心上还有眼睛。

藏密认为，绿度母有着广大的慈悲心，加持力伟大而迅速；并

具有大无畏的勇气和精神力。所以，有许多修持绿度母本尊法的修行者。

殊胜佛母，藏语称 Gtsug－tor－rnam－rgyl－ma（紫多南杰玛），为二十一位度母之一。她有三面八臂。主尊的肤色和八只胳膊都是白色的，额上又生一眼，头上梳着高髻，戴花冠。

她左边的一侧脸是红色的，右面一侧脸是蓝色。主臂两手一手托着金刚交杵，一手拿着绳索。右侧第一只手托着一尊小化身；第二只手持一只箭；第三只手的掌心向外作予愿印。左侧第一只手臂上扬；第二只手持一弓；第三只手托一只净瓶，瓶中生一朵花卉。这些手势和道具都在表示各种佛法义理。

殊胜佛母的整体形象是一位十六岁的童女形象，头发半挽着，余发下垂，发梢要过手肘，面形像芝麻，眼睛像优婆罗花瓣（红莲花）。这是完全按照《造像量度经》。制成的。

以上三尊度母像可以总括二十一度母之形象，故其余不必一一赘述。

2. 二十一度母本尊法

修此法者，功德无边，利益无边，尤其对女性具有特效。若欲想增加效验，则二十一度母中的绿度母咒，能总括二十一度母之功德，最低限度也必须念满十万遍，其余二十度母咒，至少各念一万遍。念咒时，须观想绿度母心际的种子字与咒之字轮，这样，效验就更大。

下面只讲述绿度母修持法，其余二十尊度母法均可以此类推。

根据《藏密修法精粹》，在修持绿度母本尊法时：端身正坐，一念不生。于刹那间，观想自身成为绿度母，头戴五佛宝冠，冠中顶髻处，坐有阿弥陀佛。又观自己心际有莲花，花上有日月轮。日轮红色，月轮白色。ཏཱཾ字（即绿度母与二十尊度母共同的种子字）立于月轮正中，字面朝左。其外由前向右，有绿度母咒字环

绕而立，成字轮状。种子字与咒子轮均放绿色光。(若度母是白色，则光亦白色；度母是黄色，则光亦黄色；其余可类推。) 供养十方诸佛，十方诸佛也发光相应。

所有诸佛功德，都随此光回入自身。自己的身、语、意，即可成为度母之身、语、意。复由 字放光，普照一切众生，令其事事如意，全成度母，放光相应。再观此光回入自身种子字中。于是开始念咒，愈多愈佳。念时，观字轮外，另有绿色光，由前向左旋转。念毕，将功德布施一切众生，为之回向。

(1) 绿救度佛母

观想绿度母全身绿色，慈容。半跏趺坐于莲花日月轮上，其莲花八叶，白色微红。右足展左足蜷，左右手均持花一枝。头戴五佛宝冠，上身飘幡为衣，下身重裙，内长外短，颈挂络珠三串。第一串至胸上部，第二串至心际，第三串至脐际。戴耳环、手钏、肘钏、镯等为装饰，以示庄严。

其余二十尊度母跌坐姿势及冠服装饰等与绿度母均同，但颜色各别。

绿度母即观世音菩萨，为二十一度母之主尊，绿度母咒乃二十一度母之根本咒。绿度母包括一切功德。

绿度母咒为："嗡达日（以）都达日（以）都日（以）娑哈"

(2) 救灾难度母

观想本度母身为白色，右手施无畏印即（右手臂弯曲，手掌打开，置于胸前），左手用大拇指与食指持花。念诵本尊咒。灾难包括一切痛苦及地、水、火、风灾险。

救灾难度母咒为："嗡别札达日沙（尔）瓦碧嘎年新登（木）姑鲁娑哈"。

(3) 救地灾度母

观想本尊身为蓝色，右手施无畏印，左手持花，花上竖立五股金刚杵。持诵本尊咒。地灾包括地震、山崩地裂及房屋倾倒等。

救地灾度母咒为：

“嗡达日都达日都日玛麻沙瓦拉（木）拉（木）巴雅新登（木）姑鲁娑哈”。

（4）救火灾度母

观想本尊身为黄色。右手施无畏印，左手持花，花上有水晶珠内出甘露。持诵本尊咒。火灾包括一切火灾火险。

救火灾度母咒为：

“嗡达日都达日都日玛麻沙（尔）瓦啰（木）啰（木）佐拉巴雅新登（木）姑鲁娑哈”。

（5）救水灾度母

观想本尊身为红色。右手施无畏印，左手持花，花上有火镜。持诵本尊咒。水灾包括一切水灾水险。

救水灾度母咒为：

“嗡达日都达日都日玛麻沙（尔）瓦巴（木）巴（木）渣拉巴雅新登（木）姑鲁娑哈”。

（6）救风灾度母

观想本尊身为白色，右手施无畏印，左手持花，花上有须弥山，山上有轮。持诵本尊咒。风灾包括一切风灾风险。

救风灾度母咒为：

“嗡达日都达日都日玛麻沙（尔）瓦养（木）养（木）渣拉巴雅新登（木）姑鲁娑哈”。

（7）增福慧度母

观想本尊身为黄色，相貌威猛，右手持如意宝珠，左手持宝珠柄之铁钩。持诵本尊咒。福慧包括财、权、智慧及神通。

增福慧度母咒为：

“嗡列那达日沙（尔）瓦罗嘎渣那别雅达辣达辣德（黑）里德（黑）里升升渣渣那布京姑鲁嗡”

（8）救天灾度母

观想本尊身为绿色，右手施无畏印，左手持花，花上有羯摩杵。持诵本尊咒。天灾包括雷、电、冰雹、旱、涝等。

救天灾度母咒为：

“嗡达日都达日都日玛麻沙（尔）瓦翳翳玛麻哈那巴雅新登（木）姑鲁娑哈”。

(9) 救兵灾度母

观想本尊身为青色，右手施无畏印，左手持花，花上有宝剑直立。持诵本尊咒。兵灾包括刀、枪、剑、戟及兵器弹药之害。

修此法者，务须虔诚。女子修此法，尤须格外清洁。

救兵灾度母咒为：

“嗡达日都达日都日玛麻沙（尔）瓦的的的义那辣义辣义姑鲁娑哈”。

(10) 救狱难度母

观想本尊身为红色，右手施无畏印，左手持花，花上有铁钩。持诵本尊咒。狱难包括一切牢狱、刑罚之难。

救狱难度母咒为：

“嗡达日都达日都日玛麻沙（尔）瓦栏渣都京佐达新登（木）姑鲁娑哈”。

(11) 救盗难度母

观想本尊身为黑色，右手施无畏印，左手持花，花上有钺（yuè）斧。持诵本尊咒。盗难包括一切盗匪之灾。

救盗难度母咒为：

“嗡达日都达日都日沙（尔）瓦佐辣扁达扁达知他（木）娑哈”。

(12) 增威权度母

观想本尊身为红色，相貌柔和，右手持花钩向上，左手持索。持诵本尊咒。威权即使人钦佩及夫妇亲爱等。

增威权度母咒为：

"嗡班玛达日鲜达罗些沙（尔）瓦罗嘎瓦沙（木）姑鲁合"。

（13）救魔难度母

观想本尊身为黑色，右手施无畏印，左手持花，花上插有三头降魔杵（手执处八棱，下三角尖）。持诵本尊咒。魔难包括一切魔邪怪病及灾祸。

救魔难度母咒为：

"嗡达日都达日都日沙（尔）瓦都京碧嘎年巴（木）呸娑哈"。

（14）救畜难度母

观想本尊身为深棕色，右手施无畏印，左手持花，花上立矛。持诵本尊咒。畜难包括非食肉兽类伤人之害。

救畜难度母咒为：

"嗡达日都达日都日沙（尔）瓦亨亨都京哈那哈那渣沙雅呸娑哈"。

（15）救兽难度母

观想本尊身为黑色，右手施无畏印，左手持花，花上有火焰。持诵本尊咒。兽难包括狮、熊、豺狼、虎、豹等猛兽噬食人类及一切动物之害。

救兽难度母咒为：

"嗡达日都达日都日沙（尔）瓦哈（野）哈（野）渣里渣里扁达呸娑哈"。

（16）救毒难度母

观想本尊身为白色，右手施无畏印，左手持花，花上有水晶瓶，盛满甘露。持诵本尊咒。毒难即一切毒药、毒气、毒蛇、毒虫及一切地、水、火、风、空自然毒。

救毒难度母咒为：

"嗡达日都达日都日沙（尔）瓦比卡渣拉雅哈拉哈拉呸娑哈"。

（17）伏魔度母

观想本尊身为黑色，一面三目，极忿怒相。两手合着持三头

降魔杵。如逢息难时，将此杵搓转不停。持诵本尊咒。

伏魔度母咒为：

“嗡嘎（尔）玛达日沙（尔）瓦萨津比嘎年玛罗些那哈哈哈（野）哈（野）合合亨亨扁达扁达呸”。

（18）药王度母

观想本尊身为黄色，右手施无畏印，左手持花，花上有如太阳之诃（hē）子（即西藏青果连枝叶者，如药师佛右手所持），放出光芒，如甘露消除百病。持诵本尊咒。药王即能免除传染病及一切病灾瘟疫。

药王度母咒为：

“嗡达日都达日都日沙（尔）瓦佐拉沙（尔）瓦督卡布罗沙玛那雅呸娑哈”。

（19）长寿度母

观想本尊身为白色，右手施无畏印，左手持花，花上有长寿瓶，盛满甘露。持诵本尊咒。

长寿度母咒为：

“嗡达日都达日都日比札亚育卡（黑）娑哈”。

（20）宝源度母

观想本尊身为黄色，右手施无畏印，左手持花，花上有宝藏瓶，盛满珠宝，无穷无尽。持诵本尊咒。宝源即财宝。

宝源度母咒为：

“嗡达日都达日都日渣（木）比磨哈（野）达那咩爹舌娑哈”。

（21）如意度母

观想本尊身为绿黄色，右手施无畏印，左手持花，花上有如意结。持诵本尊咒。如意者事事如意也。

如意度母咒为：

“嗡达日都达日都日沙（尔）瓦亚（尔）他瑟得（黑）瑟德（黑）姑鲁娑哈”。

以上所述二十一度母，平时均观坐相，急难时则观立相。其二十二总心咒，为各尊度母共同之心咒。念此能总括二十一度母之一切功德。又农历每月二十五日为一切佛母度生纪念日。

度母总心咒为：

“嗡达日登（木）娑哈”。

（六）密集金刚

密集金刚，也称“集密金刚”或“密聚金刚”，藏语称 gsang—vdus（桑堆），是藏密本尊之一。他的身色是蓝色，有三脸：居中的是蓝脸，右边的是白脸，左边的是红脸。头上戴着五瓣冠，则象征五方佛的五种智慧。五类象征见下表：

类别	颜色	智慧种类	德行	方向
金刚	蓝	大圆镜智	可怕	东
塔他噶塔	白	平等性智	静	中
拉特那	黄	成所作智	有益	南
噶玛	灰	法界体性智	综合	北
莲花	红	妙观察智	武勇	西

密集金刚有六臂，表示：男女都有三种性别符号；有三对方法和智慧，有三种死亡的象征。另有三种象征在重生之前，即在临死前停止呼吸的时候，心与脸都变白了，然后变红了最后变绿了。当白色由头向下在心处遇到由脐部来的红色时，那就是符号，即光和暗都不能区别了。那时候，若还能感觉到任何东西，便成佛了。

密集金刚的手中拿着代表六类的六件物品。居中右手持有一个金刚杵；左手拿一个铃，它们象征方法和智慧双成。居上的右手，拿着法轮，象征佛教教义；左手拿着宝，象征所求成就。居

下的右手，拿着莲花，代表莲花类；左手拿着匕首，象征割断无明。

密集金刚有两条腿，作静坐姿势，座底下有莲花，其上有太阳。他被明妃拥抱着，明妃即可触金刚母，她身色浅灰，也是三头六臂，上面两手勾搂密集金刚的脖子，其他四只手持莲花、宝剑、弓箭等，双腿盘在密集金刚的腰部。

这尊双身金刚据说是从东方阿閦佛（五佛之一）变化而来的，藏传佛教格鲁派（黄教）的密宗特别重视修习密集金刚法。

（七）欢喜金刚

欢喜金刚，藏语称 dgyes—pa—rdo—rje（杰巴多杰），是藏密本尊之一，据说欢喜金刚原为印度古代传说中的神，叫欢喜王，后来被佛教密宗吸收而成为欢喜佛。欢喜佛梵名为“ganapati”（郭拿波底），意为“欢喜”，即“无碍”之义。对此，李冀诚研究员认为：所谓欢喜佛“欢喜”二字并非指男女淫乐而言，而是指佛用大无畏大愤怒的气概、凶猛的力量和摧破的手段，战胜“魔障”而从内心发出的喜悦的意思。

欢喜金刚的身子是白色的，他有八面脸，十六只手，四条腿。前面有三面脸，中间是白的，左边是红的，右边是蓝的；左右两边各有两面脸，皆为黑色；最上面有一面灰色的脸。每一副脸面，都有三只眼睛，四只牙从张着的嘴里伸出，头戴五个人头骨冠，头发呈黄色，向上束，项带用五十个人头做成的项链，每个人头还滴着血，而且给人以各处的眼睛都在动的感觉。手里拿着的颅骨中有如下物件：

右方：	左方：
第一、白象	黄土神
第二、绿马	白土神
第三、白驴	绿风神

第四、红狐	红火神
第五、灰蛇	白月神
第六、红人	红太阳神
第七、绿色羚羊神	绿死神
第八、猫神	黄夜叉

欢喜金刚为双身金刚，他的明妃是“金刚无我佛母”，藏语称Rdo—rje—bdag—med—ma（多杰得买玛）。她的身为蓝色，一个头，三只眼，黄发向上束，以五个人头骨装饰。右手拿月形刀，左手拿盛满血的人头骨。她被佛拥抱着，项挂用五十个人头制做的项链，它象征梵文的五十个字母。

欢喜金刚的手臂虽然很多，但腿只有四条，后面的两腿坐着，前面的两腿站着，右腿伸，左腿屈，脚下踏两个仰卧的人，这表示降服邪恶与无明。

（八）大轮金刚

大轮金刚，藏语称Vkhor—chen—rdo—rje（柯钦多杰），是藏密本尊之一。据佛经说，胎藏界金刚手院有三十三尊金刚，大轮金刚是其中的一尊。这诸尊手里都持有金刚杵，以标识大日如来（毗卢遮那佛）的智德，用如来的大慧力摧破三障。

大轮金刚有三头，六臂，两腿。右上手拿着金刚杵，左手作压服手印，中间双手作欢迎状，下面双手拿着一条蛇，蛇的两端在手中，中段从嘴里通过，形成一个轮形，用来譬喻断惑的智德。在脚下是婆罗门和因陀罗，象征无明。

大轮金刚是双身形的，明妃身为浅灰色，她的左手端着人头骨碗，里面盛满翻腾的血浆，正往左边大轮金刚嘴里送。他们互相拥抱着。

二、护法类

护法，藏语称 Chos—skyong（曲琼），其意是护法或护法神。藏密认为护法神是为了抵御一切破坏和阻碍佛法事业的世间妖魔鬼怪，以便更加顺利地弘扬佛法而专门迎请的一群神通广大的神佛，即佛法保护者，故称护法神。

这群护法神的共同特点是个个都露出一副忿怒相，给人以恐怖感。藏密护法神中既有佛和菩萨，又有民间天神。分别如下：

（一）怖畏金刚

怖畏金刚，又称大威德怖畏金刚，梵名为阎曼德迦，别称降阎魔尊、六足尊、六臂金刚等，藏语称 Rdo—rje—vjigs—byed（多杰久切），其意为怖畏金刚。他是藏密护法神之一。

藏密认为怖畏金刚系无量寿佛的忿怒身，是智慧主的表现，以其可怖可畏的相貌去降伏妖魔。他的形象似阎王，有九头，每头有三眼，三十四只胳膊，十六条腿，身体是蓝色，背景是火焰。九头代表九种经典，以降伏阎王，每头三只眼，作为空或千里眼的象征，中间前面的头呈蓝色，有水牛头的角，以模仿阎王、降伏阎王，并且代表两种真理，即空的真理和实体的真理，右边的三头，中间的蓝色，右边的红色，左边的黄色，各代表愤怒、权势、安静；左边的三头，按中、右、左分别是白色、灰色和黑色，以灰代表死亡。中间居上的头呈红色，模仿吃人怪，其余八头各戴五人头骨冠，最上的头为黄色，是智慧的原形，慈祥而安静，发上束，用意是感动一切达到成佛的境界。三十四只胳膊和心、身、语一起，代表三十七菩提分路，即由菩萨到成佛的过程。三十七包括八正道，四念住，四种神足，四种正断，五根，五少威和七觉支。右边十七只手，拇指、中指、四指屈，食指和小指伸，手

掌向下，作向妖天和龙神挑战的意思。右边十七只手也有同样的手印，而手掌向上，给佛与菩萨献饮食，第一双手拿着张开的象皮，表示无明已被摧毁；第二双手，右边的拿着月形刀，左边的拿着人头骨碗，两臂拥抱明妃，第三至十七双手分别拿着下述的物件：

	右手	左手
第三双手：	白色花瓶装着三凤羽	婆罗门的头
第四双手：	一个杵	一个盾
第五双手：	弯刀	由人身上砍下的左腿。
第六双手：	短矛	套索一端是金刚、另一端是钩。
第七双手：	月形斧	弓
第八双手：	刀	人肠子
第九双手：	弓	铃
第十双手：	勾刀	砍下的左臂
第十一双手：	棒	墓衣
第十二双手：	人骨棒上端是金刚下端是人骨头等。	三叉戟、刺在男人身上。
第十三双手：	法轮	放风的炉
第十四双手：	金刚	充满血的人头骨碗。
第十五双手：	锤	砍断的左臂
第十六双手：	矛	三层房；一面胜利的旗上端有风吹动。
第十七双手：	手鼓	一块黑布，扇动着风。

怖畏金刚的十六条腿压在阎王十六边城上，而且表明十六空，即内空、外空、内外空，空即空等。右腿屈，压服八天；而左腿伸，压伏八天女，踏在底下的，两边都代表下等境地；在左边的

象征武勇，在右边的象征鬼怪。在八天底下，由前方到后方，有：伏着的男形，立着的水牛、耕牛、鹿、骆驼、狗、羊和狐狸，在八妖底下，有鹫、猫头鹰、乌鸦、鹦鹉、鹰、鸭、公鸡、雁。两边还有第三层：四天在右边象征四成就，那就是安静、发展、权威、愤怒。他们的名称是婆罗门、三十三天的帝释、毗瑟纽或快乐主、愤怒者。四天在左边象征四幸福：红色的六头者、白色的象头者、白色的月王、红色的太阳王。白色象征男性快乐，红色象征女性快乐。在左边的四天王两种颜色，代表积极和消极的品德两全。

怖畏金刚身上佩有五十个人头，其中三十四个代表梵文辅音字母，十六个代表元音字母，由于字母全了，一切用字母写成的经典也就全了。另外，他的身上还佩有用人头作的项链，这也说明经典全了，因为死人的东西暗示生命无常，也说明佩戴者已控制了生命。

怖畏金刚的明妃为 Ro—langs—ma（若浪玛），即“死尸复起”的意思，她身色也是蓝色的，头戴五个人头骨串成的冠。其形象表现为武像，可她的头发长长地下垂，又表明了女人的顺从。她的右手拿着月形刀，割断一切有情关系；左手拿着充满血的人头骨碗，献给佛父，表以“您欣赏这个快乐吗？”她伸开右腿，压伏女妖；左腿抬起，表明保存幸福。她身上还佩有人骨的念珠。

这尊双身像是赤身，表明他们都超越世俗，站在莲花上，表明他们已在轮回之外，就象莲花那样，出污泥而不染。莲花上的太阳，象征他们的心无所不知，就象太阳普照一切那样，背景的火焰，象征他们的德性普照大地，同时也说明驱逐一切妖怪。

（二）马头金刚

马头金刚，也叫马头明王、马头观音、马头观自在，藏语称 Rta—mgrin（丹正）。藏密认为他是胎藏界观音院的本尊，系六观

音之一，是畜生道的教主。一般以为马头金刚是无量寿佛的忿怒身，以马头作主要装饰，如宝马弛骋四方和涉生死海，摧伏一切邪魔，食一切无明重障，表示马头金刚有威猛摧伏之势。

马头金刚的形象比较容易辨认，若在那红色猬张的鬃毛里有一个或三个绿色的小马头正仰天长啸，这无疑是一尊马头金刚像。但在具体形象中马头金刚则有好几种：六头的、八头的，甚至还有带着翅膀的。藏传佛教格鲁派（黄教）只崇拜六头和八头的马头金刚，带翅膀的为藏传佛教宁玛派（红教）所崇奉。总之，马头金刚为藏密护法神之一。

这里先谈谈有六头的马头金刚的特点：他有三个人头，同样有三个马头。人头在底下，每头三眼，头发都向上，居中的头向前，呈红色，象征着无限的幸福；在左边的是白色，是获得安静的记号；右边的是蓝色，代表着愤怒，三颜色则代表人死后的三个阶段，如在前面密集金刚节里已经说过的那样，每头有三张嘴，代表九神态：前面的表现愤怒和安静，背景是幸福；后边的表现愤怒和欲望，背景是安静；左边的表现安静和欲望，背景是愤怒。

三个马头在另一层，绿色代表一切东西的完成；数目本身象征天上、地上、地下的妖魔都被降伏；每一头都有两眼，居中有一线白鬃，那是栗色马的特点。每一头都在嘶叫，以向天上、地上、地下的妖魔挑战。

六头马头金刚有六只手，其中上右手拿着金刚，代表集中注意力；上左手有恐吓的手印，拇指在中指和四指上，食指和小指半曲着。中间右手拿着三叉头的人骨棒，指着七十七菩提路；中间左手有短枪，象征着将军的英武。下面右手执匕首，象征着智慧的锐利；左手有套索，是用人肠做的，表示善恶的区别都没有了。

他有八条腿，右边的四条屈着，象征方法的多样化；左边的四条伸着，象征智慧的自由，每足站在蛇上；一切肘环、腕环和

手镯，都有降伏龙王的意思。他的全身是红色的，还饰以五十个人头、人骨的念珠，虎皮在腰间，象的皮在肩上。这尊六头马金刚则没有明妃。

藏密供奉的马头金刚主要是为了消除一种疾病，据说患这种疾病有两个原因：一是从前有个王子，后来变为妖魔，患这种疾病是由这个妖魔在作祟；二是说人用了不正当的方法取得财富，就会害这种病。一旦患上此病，就要念经祈求马头金刚，否则别无他求。

带有翅膀的马头金刚有三个人头，中间一头呈红色，左头白色，右边的头是青灰色的；有三个马头，分别各向三个方向张口嘶鸣，表示向三界挑战。他有六只手，主尊两手的右手持金刚杵，左手托金刚铃，其余四只手分别持人头骨碗、索子、蛇、人骨杖。这尊马头金刚有明妃，她叫 Rdo—lo（多罗），身为淡红色。他们互相拥抱并站在莲花上，整个背景是威猛的火焰。

（三）玛哈嘎拉

玛哈嘎拉，是梵文“摩诃迦罗”的变音，其意为“大黑天”，藏语称 Mgon—po（滚波），为藏密护法神之一。据说他与古代印度的湿婆神有关，古印度人把他视为军神或战神。藏密则认为他是大日如来为降伏恶魔而呈现出的忿怒相。

玛拉嘎拉又是一尊有几种形象的护法神之一，有二臂的、四臂的、六臂的，等等。

二臂玛哈嘎拉，身色是青黑色，有三眼，呈忿怒状，头戴五个人头骨冠，双手在胸前，左手托着人头骨碗，内盛沸腾的血液，右手拿一把月刀。两臂中间横着一根短棒，是兵器；双腿站立，踏在一个仰卧的男人体上，象征着被他降服的魔障。背景是冲腾的火焰。

四臂玛哈嘎拉的形象和二臂玛哈嘎拉大同小异，中间的两条

主臂同上，只不过又多了两只手，左手高举着一只三叉戟，右手高悬一把宝剑，脖上挂着一串湿漉漉的人头，象征着他的军威浩大，腰部围着虎皮裙、脚下踩着两个邪魔，底下是莲花宝座。他的两腿微屈，以表坐势，这种坐势称为安乐坐。藏传佛教噶举派对四臂玛哈嘎拉十分崇拜，他是该派供奉的主要护法神。

六臂玛哈嘎拉不仅有六条胳膊，而且最为明显的特征是他还披着一张白象皮，象头朝下，四腿搭在两肩和双腿后。最上面的两只手右手向上抓着象脚，左手拿三叉戟，中间的两只手右手拿人骨鼓，左手拿索子，下面两只手即主臂两手仍拿人头骨碗的月刀。他身上除了象皮外，脖子上还挂有青蛇。项链，脚脖和手腕上还缠着白蛇，象征着把龙王和药叉都降服了，腰间仍围着虎皮裙，并环绕颗颗人头骨。

他虽然有六条手臂，但腿只有两条，右腿屈而左腿伸向跨骑在一头仰卧的白象身上，白象左手拿着人头骨碗，右手拿着一颗大萝卜，据说这象原先也是个财神，非常凶暴，后来被玛哈嘎拉降服了。萝卜是这头象向玛哈嘎拉贡献的礼品。

白玛哈嘎拉，藏语称 Mgon—dkar（滚格），即白色的滚波，也是属于“滚波”的护法神之一。他也是忿怒相，三眼，竖发如狮鬃，六臂，主臂左手托人头骨碗，右手托象征财宝的火焰掌；中间两手右手持月刀，左手持三股戟；最上两手右手持人骨鼓，左手持钩。双腿直立，脚下各踩一只趴伏的小白象。

寿主大黑天，藏语称 Tshe—thar—mgon—po（才达滚波），意为掌命的神，也是“滚波”类的护法神之一。他有三头、六臂、四腿，主尊是蓝色，鬃毛中缠有一条蛇，三头左脸白色，右脸红色，象征着善良与凶恶，善恶均有报，头戴五个人头骨冠，主臂两手分别持杵铃，拥抱着的明妃身色为灰蓝色。这尊是“滚波”类中唯有明妃的护法神。

六臂中中间的两手右手扬持人骨杖，左手持索子；上面两手

右手持人骨鼓，左手持人头骨碗。身背披白象皮和生人皮，腰围虎皮裙，脚下踩小人。

从元朝起，玛哈嘎拉就倍受皇帝重视，元世祖忽必烈迎请西藏高僧八思巴喇嘛，并封他为“帝师”。据说八思巴从西藏来内地时带了一尊纯金铸的玛哈嘎拉像，供养在五台山，元朝灭亡后，这尊纯金制做的玛哈嘎拉也就随着元败军撤退到草原，因蒙古察哈尔部是成吉思汗的直系嫡传，所以这尊像又被一个叫沙尔巴的呼图克图移供到察哈尔部。明朝末年时，察哈尔部的首领林丹汗势力嚣张，但面临关外兴起的满洲，已有崩溃的局势，蒙古的墨尔根喇嘛知道察哈尔部将亡，就早已和满洲串通，作好了迎降的准备，天聪八年（1634）将这尊金制军神秘密地带到奉天（沈阳），作为投靠清朝的见面礼，皇太极大喜，特在奉天城外建宾胜寺，内辟玛哈嘎拉楼以供奉。清人入关后，北京等地也大建玛哈嘎拉庙。(《喇嘛庙》）可见，玛哈嘎拉是藏密中影响面较广的一种护法神。

（四）吉祥天女

吉祥天女，藏语称 dpal－ldan－lha－mo（贝旦拉姆），她是一位女性护法神。

关于吉祥天女的历史流传着这样一段故事：吉祥天女年轻时非常漂亮，也很不老实，她有一百个情人，因此她要经常往外跑。她父亲见她行为放荡，就把她锁起来，母亲又悄悄把她放了，并送给她一匹骡子，她便骑这匹骡子逃走，父亲追赶不及，便射了一箭，箭只射中骡腚，她拔下箭，箭孔变成了一只眼睛。她逃走后，父亲还诅咒她，使她变成了跟恶鬼一样丑陋不堪的女人，最后她只好嫁给了一个罗刹，罗刹是恶鬼，专吃带五毒的人，她也跟着学会了吃人，身上也染上了许多病毒。后来她在佛的感召下幡然悔悟，便归顺了佛教，随之成为一尊很有威力和地位的护法神。

现在护法神吉祥天女的形象是个肤色青蓝的凶神，头上红色的猬发竖立，上面戴有五头骨冠，发以上是半月，指明她的方法是无上的；在月之上，有孔雀羽的伞，是女人美观的装饰，但在她的口中含着活生生的药叉的身体，却非女人的样子。她右边耳环是狮子，是听佛道的象征；左边耳环上的蛇，是愤怒的记号。脐上有太阳，象征着智慧。腰里挂着帐薄，那是专门记载人们所作恶事的档案，如果谁作了恶事将来要受剥皮处置。她右手拿着人骨棒，两端饰以金刚，是专门对付恶鬼阿修罗的；左手端着盛满鲜血的人头骨碗，象征幸福。右手拇指与其余四手指彼此按着，作为愤怒的记号。

她的身后披着人皮，那人皮是她亲生儿子的皮，象征她大义灭亲，不管是谁，破坏了佛法都不宽容。

她骑在一匹黄骡子身上，骡子屁股上还生着一只眼睛，所以也俗称骡子天王。吉祥天女骑着骡子走得飞快，飞行于三界：即天上、地上和地下。骡子上有鞍子，鞍子被妖怪皮所覆盖，鞍桥前面是用妖怪的前额做的，鞍桥后面是用妖怪的下牙床做的，前额下面有两个骰子，红色骰子出来，预兆她要开杀戒；白色骰子出来，则是宽恕的象征。在下牙床下有两线球，碰着它就会害病，后面鞍桥上挂有一个荷包袋，里面盛着病疫毒菌，也就是说她是主生死、病瘟、善恶的神。骡子的缰绳是用长蛇做的，骡子自己行于血海之中，象征着闯过天、地、海，背景是火与风。她身上还以两串人骨念珠为饰，一串是用干骨做的，一串是用湿骨做的。

据说吉祥天女的神龛设在距拉萨百余公里的拉姆拉措湖上，湖中可以显现她的影像，所以吉祥天女还被历代达赖喇嘛所尊崇。此湖也是西藏最著名的胜地，历代达赖喇嘛在他的一生中总要去一次湖边，举行隆重的礼湖仪式，届时湖中就可以显示达赖喇嘛一生的事迹和未来吉凶善恶之事，此时吉祥天女还要对达赖喇嘛作重要启示。但是，因吉祥天女的脸太可怕了，所以事先应请她

转过脸去，否则就会吓死人，据说第九世达赖和十二世达赖就因事先联系不当，看到了她的尊容而被吓死的。由于神通广大，吉祥天女不仅是藏密护法神之一，而且成为原西藏地方政府的保护神。

每年藏历正月初一作为吉祥天女骑着太阳光周游世界的日子，藏传佛教信徒便在这一天要特殊供奉祭祀她；据说每年藏历十月十五日又是她的游行日，人们在这天又要祭她。

（五）法王

法王，藏语称 Chos－rgyl（曲杰）或 gshin－rje－gshed（辛杰谢，意思是降服阎王者。），是藏密护法神之一。藏传佛教认为法王是文殊菩萨为降服阎罗王而变化的，所以他又是智慧神的表现。为了镇压阎王的凶暴，法王又化身成阎王，因此，法王的形象特别象阎王，头是水牛头，有五头骨冠，三只眼，发上束，身为蓝色，挂着人骨珠和人头念珠。两臂上扬，右手持人骨架棒，据说曾有个名叫“挪细”的作恶者，这是将他降服后的骨架，左手持一端是钩，一端是金刚的套索。他是赤足，屈右腿，踏在水牛（即阎王）头上，以限制他的骄傲；左腿伸，踏在他的臀上，以降伏他的残暴。在水牛或阎王下面还有一个仰面朝上躺着的男人，披头散发，四脚朝天，他也是一个作恶者。

这大水牛即阎王身上还站着法王的明妃，法王作为智慧神的体现，他模仿阎王，法王的明妃也是以阎王的女人而代表出来的。她未穿衣服，身上只披着一张鹿皮，拖着长发，表示驯服。她张着大嘴，要吞没整个世俗；头上饰以五人头骨冠，表示武勇；右手拿三叉戟，而用左手拿着盛血的人头骨碗，将幸福献给法王。

法王与明妃都用蛇做手镯、肘环、踝骨圈以降伏龙王。他们的背景是火，下面有莲花，莲花上有太阳。

关于法王与阎王还有这样一个故事：

古时侯，有个苦行的僧人在一个深山洞窟中准备修行五十年，就在修行眼看到期的第四十九年十二个月又二十九天的夜晚，有两个强盗偷了一头牡牛来到洞里，把牛头砍了下来，因为这一切都被僧人看到了，因此强盗们又要对僧人下毒手，僧人想到自己的苦行马上就要期满了，一旦死于非命，太遗憾了，于是苦苦地哀求饶命，但强盗不听，还是将他杀了。突然僧人肩上长出一个牛头，变成了阎魔王的模样，并大发震怒，把强盗全部消灭了，还用人头骨作饮器把他们的血也全喝了，但他也因此变成了一个性格荒暴的阎罗王，要吃尽所有的人类，使老百姓非常恐惧。于是纷纷向文殊菩萨求教，文殊菩萨现出了忿怒金刚形，也就是上面说过的法王，把阎罗王降服了。(《喇嘛庙》)

(六) 事业王

事业王，藏语称 Vphrin－las－rgyl　ba(赤来杰瓦)，是藏密护法神之一。据说他原是突厥族所供奉的神（突厥族是隋唐时我国西北地区的一个少数民族），原名叫“白满天”，后来莲花生进藏被降服，成为藏密的护法神，将他供奉在西藏的著名寺院桑耶寺内，后来他便在人间转世，成为神卜巫师，可娶妻生子，不断传袭。至五世达赖时，又将他正式作为政府的神卜，不再娶妻生子世袭，而是用转世的办法寻找接班人。这位事业王的主神殿设在拉萨西郊的哲蚌寺附近的乃穷寺内，其它还有桑耶寺、拉木寺等供养着事业王的一些寺院。

供养在寺院里的事业王的形象，其正身呈白色，象征清洁，头戴黄色的宽边喇嘛帽，帽上有立方扣。他有三个头，居中白色，右面的蓝色，左面的红色，每一头上有三眼，六臂。第一双手敞开着，右手拿金刚头的钩，左手拿弯刀；第二双手作射击状，右手拿箭，左手拿弓；第三双手，右手持匕首，左手执棒，据说这个棒是他生命的依附处所。

他赤着身体，后背有虎皮镶边的白布覆盖着。他骑在一头绿鬃白狮上，象征降服了骄傲。脚下站台是莲花和太阳，背景是火。如名所示，他是事业的成就者。他有四位同事：身王，骑在黄马上；口王，骑在鳄鱼上；意王，骑在黄狮子上；福王，骑在黄鹿上，另外在旁的侍者是五曜化身和一个很有权势的密教护卫母。总之，事业王是一位不仅在藏密，而且在整个藏传佛教中有一定影响的护法神。

（七）载末尔

载末尔，藏语称 Tsivu—dmar（紫买），是藏密护法神之一。据说，从前有一藏族妇女生了七个蛋，孵出七个弟兄，载末尔居长，后来他被敌人杀害，变成可怕的妖魔，随时寻找报复的机会，好在莲花生进藏降伏了他，从此他立誓作佛教的保卫者，不然，据说他可以杀掉所有的藏族。载末尔不同于其他护法神的特点，唯独他是西藏土生土长的，因为其他护法神都是源于印度等外地的外货。

还有这样一段传说：当西藏被蒙古人征服以后，在西藏学经的蒙古僧侣经常受到藏族喇嘛的压迫、嫌忌。其中一个年轻的蒙古僧侣逃回家乡，将此事告诉了杜格耶桑将军，将军立即带领军队入藏，杀了许多行为不好的藏族人。在这次动乱中，载末尔在桑耶寺被煮在锅里，而在拉萨，他的手被钉在墙上。因此，载末尔的像现在还被表现为咬着嘴唇，表示痛苦或愤怒；这样，在西藏学经的蒙古僧侣们则永远避免见他。

载末尔的具体形象，全身如名字所示是红色，他有三只眼，咬着下唇，骑在红马上，在血海中行走。所有这些都表示愤怒。他的穿着像个将军，他的靴子表明他依然在俗世，即污浊的世界。他双手拿着长枪，左手挂着一个套索，套索另一端挂着一个恶人，恶人也被长枪穿透，还流着血。背景是风，四周是火焰。

（八）狮面空行母

狮面空行母，又称狮面佛母，藏语叫 Seng－gdong－ma（桑东玛），是一尊女性的藏密护法神。她的头是狮子头，火红色的鬃毛像烈焰一样上卷，饰以五人头骨冠，三只铜铃般的恶眼正怒视着，张口龇牙而卷舌，脖子上挂着五十个生人头的链子，腰间系有虎皮裙子，上身则袒腹露乳。她的左手托着一个人头骨碗正吞食血肉秽恶，右手横握一柄月刀，十指锐利如虎爪 。她的左足踏在一个仰卧的男性身上，右腿则微屈，呈舞立姿势。整个背景是熊熊火焰组成的光圈 。

空行母作为藏密护法神，除狮面佛母外，还有虎面佛母、熊面佛母等许多种类，在此不一一赘述。

第七章　格鲁派对藏密理论的贡献

格鲁派，是藏传佛教诸教派中势力最强的一支教派，像清代出现的达赖、班禅等所谓的五大活佛系统都属于这个教派。此派藏语称 dge-lugs-pa，即格鲁巴，其意义是善规派，这一称谓是从该派倡导严守戒律而得来的。又因宗喀巴大师和这一派的僧侣头戴黄色僧帽而俗称黄教。另外，此教派起初是在阿底峡尊者开创的噶当派的基础上建立起来的，所以又别称新噶当派。

这个教派最初不叫格鲁派，而称作 Ri-bo-bgav-ldan-pa（即日窝甘丹巴）。这是依着寺院立名的，因为宗喀巴大师创建日窝甘丹寺后，又在他的晚年长住于这个寺院中，所以就称这一派为日窝甘丹派，此名后来又逐渐演变成现在的称谓——格鲁派。正如《土观宗派源流》所载："格鲁派或名甘丹派，乃是以驻锡地而命的名。宗喀巴大师建卓日窝切甘丹尊胜洲，在他的晚年即长驻该寺，因此大师所建宗派遂有呼为法主甘丹人的宗派。若把词字简化应呼为噶鲁派，但不顺口，遂改呼为格鲁派，相沿成习，则成定名。"

格鲁派主张僧人要严持戒律，禁止僧人娶妻生儿等过世俗生活。针对当时的僧众轻视经教，不务理论的次第学习，而以专修密法为终身目标的现象，宗喀巴大师继阿底峡尊者的《菩提道炬论》，又著述了《菩提道次第广论》，并积极提倡学经要遵循次第。特别指出的是宗喀巴大师在完成《菩提道次第广论》的著述之后，又紧接着写出了著名的藏密理论《密宗道次第广论》，再加上后继

者克主杰创作的《密宗道次第论》，为后来修习藏密的行人指明了较圆满的轨道，从而使藏传佛教密宗从理论上更趋完善。

下面就曾对藏密理论产生过重大影响的三大论著及其作者（即阿底峡与他的《菩提道炬论》、宗喀巴与他的《密宗道次第广论》、克主杰与他的《密宗道次第论》）作一一介绍：

一、阿底峡与他的《菩提道炬论》

（一）阿底峡的生平

阿底峡（982—1054），原名叫"月藏"，法名则称"吉祥燃灯智"，是藏传佛教噶当派的开创者，也是藏密第一中兴人物。

藏文名著《青史》第五辑中记载："这位大师系印度人称萨霍热，西藏则呼作萨霍尔的国度，其国王名叫格威贝（善祥），住在一座被称为"金幢宫"的宫殿中，其权威之大和中国东方君主相等。他的配妃名叫贝吉奥赛（吉祥光明），他们有子三人：大王子名叫班玛宁布（莲花藏）；二王子名叫达威宁布（月藏）；三王子名叫贝吉宁布（吉祥藏）。"可见，阿底峡尊者原是古印度萨霍尔国（今孟加拉国达卡地区）人，即萨霍尔国王善祥的次子，名叫月藏。

根据《青史》，阿底峡从幼年起就不贪恋世荣，到处寻师学法。从黑山寺大瑜伽师罗睺罗笈多金刚受过欢喜金刚灌顶和听受经典教授，对于二种次第都得到坚固定力。曾七年亲近过得大成就的阿缚都底巴，又三年修了明智禁戒行。由于师长和本尊的策励，二十九岁那年，阿底峡终于前往金刚座大菩提圣地（释迦牟尼成道处），从大众部上座证加行道的戒护师处出家，受比丘戒，取法名为吉祥燃灯智。

又《藏密大精采》认为："阿底峡幼年崇奉印度女神'答拉（Tāra，即藏密多罗母，又称度母。）'，所以对继承王位不感兴趣。

及长，他先后娶了五名王妃，生下九个孩子，接着对家庭生活感到厌倦，因此到处行云求法。二十九岁那年，阿底峡在高翔寺（阿敦达布日寺）正式出家，以后勤奋不已，遍习大小乘诸学、般若以及怛多罗，进而成为超戒寺的长老。”这段引言对阿底峡尊者的家事及其出家动机等问题作了进一步地阐述，给我们从整体上认识阿底峡尊者的一生提供了很好的参考依据。

阿底峡三十一岁时，已经学完关于四部（大座、上座、正量、一切有部）的三藏教典，并通达各派的律制行法。他曾从飞行寺法护论师座前，听受《大毗婆沙论》达十二年之久。由于声闻乘人每七日迁一次住室，其它关于般若波罗蜜多及密宗教法，是在智祥友、小姑萨里、胜怨、大黑足、小阿缚都底巴、仲比巴、日比枯举、玛得札那菩提、那若巴、班智达弥钦波、布达郭智巴、达钦波、慧贤、菩提贤等上师座前受听。可以看出，阿底峡在密宗教法方面也下了一定的功夫。

后来阿底峡尊者去到上师色林巴（金洲大师）座前，听受了以发菩提心为首的许多教授。之后，阿底峡尊者长期任毗札玛尸罗寺的首座，还任那烂陀寺、超戒寺住持。从此他的声誉远扬四方。

当时西藏的佛教“后弘期”已经开始，但很多西藏僧侣表面上假借学习怛特罗之名，骨子里却沉迷密法，从而抛弃修行、无视戒律的现象则严重地影响着佛教在西藏的正常发展。如《青史》记载：“虽然已迎请了许多班智达，建立了许多说法处所。然而降曲奥（菩提光）的心中，总想此间西藏虽已有许多僧众，但是显见有许多对于密宗淫乐得解脱的邪行；而且此前所迎来的诸班智达，虽各有其特超法门，但对于总的西藏来说，未获得利益。以此他想到如果迎请阿底峡尊者来藏，将能破除此诸邪行，而使佛教获得饶益。”由此可知，阿底峡尊者不仅在印度德高望重，而且在西藏人眼里也是一位很有威信的大德高僧。于是位于西藏西

部的阿里古格王降曲奥派遣曾经留学印度的那措戒胜到印度超戒寺，向阿底峡尊者献上黄金，请求他入藏教化万民，阿底峡尊者被邀请者的精诚感动，他虽然身为超戒寺住持，无法脱身，但还是愉快地接受了邀请。公元1040年阿底峡尊者五十九岁时从印度启程，途经尼泊尔停留一年，协助建立苏玛塔寺，于公元1042年才到达目的地阿里，阿里古格王拉喇嘛为阿底峡尊者的到来举行了盛大的欢迎仪式。之后，由当地最著名的大译师仁钦桑波将阿底峡尊者迎请到自己的住处——托顶寺中，当时寺内依次绘有四续部上下诸本尊像，于是尊者对着诸尊像一一作了赞颂而入座时，译师问道："这是由何而作的赞颂？这些赞颂是谁所作的？"，尊者答道："这是我即刻所作。"这时译师心中才对尊者产生敬畏之感。尊者问译师问道："你通晓何种教？"译师将自己所通晓的都大略说了一下。尊者说道："唉！要是知道像你这样的人住在西藏，我也就不须来西藏了"，并且合掌当胸以表敬意。又向译师问道："将诸续部之义揉合于一座间，由一人应如何修习？"译师答道："按个别所说修习。"尊者说道："对此，译师可算错了，看来我是没白来西藏，诸续部是必须合一而修的。"于是尊者撰写了《密咒幻镜解说》，译师也对尊者十分信依，而意识到尊者是大智者中的最大智者，请求尊者对旧译的《八千般若波罗蜜多》、《二万五千般若光明释》、《八千般若广释》等进行校正。（《青史》）从大译师仁钦桑波和阿底峡尊者之间的初次交谈中，我们可以领略到由于阿底峡尊者在佛法上尤其在密宗方面具有很高的造诣，才赢得西藏佛教界的信任和拥戴。就这样阿底峡尊者首先将西藏阿里地区的高僧大德和一切佛教人士都引入正确的善道之轨，并在那里传法三年，依照尊者传规而修行者极为兴盛。因此，西藏中部的佛教信徒也闻声纷纷赶来迎请阿底峡尊者，这样尊者在西藏西部阿里驻锡三年后没能如愿回印度超戒寺，而应仲敦巴之邀从西藏西部启程，渐次东下，先后到过桑耶寺、塘薄伽寺、聂寺、伦巴

吉布寺、聂塘寺许多寺院，所到之处，尊者都以广泛而卓有成效地传授和解难许多教法，还倾注极大的热情为众多的寺院、佛塔、佛像举行开光典礼，同时广收徒弟并耐心地为他们灌顶和专授各种法门。总之，阿底峡尊者对西藏西部和中部佛教的复兴而发挥的积极推动作用是一种不容置疑的事实。换句话说，阿底峡尊者为西藏中、西部展开佛教净化运动而在藏土巡锡约达十三年之久，最后还是没能回乡于公元 1054 年在距离拉萨西南方数里远的聂塘寺内示寂，终年 73 岁。

阿底峡尊者在西藏期间还翻译和著述了许多显密两宗的经书，比如他翻译的经书有解脱军的《二万光明论》、世亲的《摄大乘论释》、清辨的《中观心论的解释》、无著的《大乘宝性论释》等等，这些译著大都是同那措译师共同翻译的；尊者亲自撰写的著作有《密咒幻镜解说》、《中观优波提舍》、《中观优波提舍宝箧》、《菩提道炬论》等等。总之，阿底陕尊者的著作现译存藏籍的就不下三十种，其中有专说“观”（理论性）的，如《入二谛论》等；有专说“行”（实践性）的，如《摄菩萨行灯论》等。至于兼说“观”、“行”圆满无余者，则为《菩提道炬论》一书。此书不仅为噶当派的建设，而且对后来宗喀巴思想的形成都将产生了积极而深远的影响。故在此有大书特书的必要。

（二）《菩提道炬论》

《菩提道炬论》是阿底峡尊者入藏以后，应弟子菩提光的请求于 1043 年撰写的，全书共有六十九颂半。因为这一资料很宝贵，现抄录如下：

敬礼曼殊宝利童子菩萨

敬礼三世一切佛　及彼正法与众僧

应贤弟子菩提光　劝请善显觉道灯

由下中及上　应知有三士　当书彼等相

各各之差别　若以何方便　唯于生死乐
但求自利益　知为下士夫　背弃三有乐
遮止诸恶业　但求自寂灭　彼名为中士
若以自身苦　比他一切苦　欲求永尽者
彼是上士夫　为诸胜有情　求大菩提者
当说诸师长　所示正方便　对佛画像等
及诸灵塔前　以花香等物　尽所有供养
亦以普贤行　所说七支供　以至菩提藏
不退转之心　信仰三宝尊　双膝着于地
恭敬合掌已　先三遍皈依　次一切有情
以慈心为先　观恶趣生等　及死殁等苦
无余诸众生　为苦所苦恼　从苦及苦因
欲度脱众生　立誓永不退　当发菩提心
如是发愿心　所生诸功德　如华严经中
弥勒广宣说

　或读彼经或师闻　了知正等菩提心
　功德无边为因缘　如是数数发其心

勇施请问经　亦广说此福　彼略摄三颂
今此当摘录　菩提心福德　假使有色者
充满虚空界　其福犹有余　若人以宝珍
遍满恒沙数　一切佛世界　供献于诸佛
若有人合掌　心敬大菩提　此供最殊胜
其福无边际

　既发菩提愿心已　应多励力遍增长
　此为余生常忆念　如说学处当遍护
　除行心体诸律仪　非能增长正愿心
　由欲增长菩提愿　故当励力受此律

若常具余七　别解脱律仪　乃有菩萨律

善根余非有　七众别解脱　如来所宣说
梵行为最胜　是苾刍律仪　当以菩萨地
戒品所说轨　从具德相师　受持彼律仪
善巧律仪轨　自安住律仪　堪传律具悲
当知是良师　若努力寻求　不得如是师
当宣说其余　受律仪轨则　如昔妙吉祥
为虚空王时　所发菩提心　如妙祥庄严
佛土经所说　如是此当书　于诸依怙前
发大菩提心　请一切众生　度彼出生死
损害心忿心　悭吝与嫉妒　从今至证道
此等终不起　当修行梵行　当断罪及欲
受乐戒律仪　当随诸佛学　不乐为自己
速得大菩提　为一有情因　住到最后际
当严净无量　不思议佛土　受持于名号
及住十方界　我之身语业　一切使清净
意业亦清净　不作不善业

自身语心清净因　谓住行心体律仪
由善学习三戒学　于三戒学起敬重

如是勤清净　菩萨诸律仪　便当能圆满
大菩提资粮　福智为自性　资粮圆满因
一切佛共许　为引发神通　如鸟未生翼
不能腾虚空　若离神通力　不能利有情
具通者日夜　所修诸福德　诸离神通者
百生不能集　若欲速圆满　大菩提资粮
要勤修神通　方成非懈怠　若未成就止
不能起神通　为修成止故　应数数策励
止支若失坏　即使勤修习　纵然经千载
亦不能得定　故当善安住　定资粮品中

所说诸支分　于随一所缘　意安住于善
瑜伽若成止　神通亦当成　离慧度瑜伽
不能尽诸障　为无余断除　烦恼所知障
故应具方便　修慧度瑜伽　般若离方便
方便离般若　俱说为系缚　故二不应离
何慧何方便　为除诸疑故　当明诸方便
与般若差别　除般若度外　施波罗密等
一切善资粮　佛说为方便　若修方便力
自善修般若　彼速证菩提　非单修无我
遍达蕴处界　皆悉无有生　了知自性空
说名为般若　有则生非理　无亦如空花
俱则犯俱过　故俱亦不生　诸法不自生
亦非他及共　亦非无因生　故无体自性
又一切诸法　用一异观察　自性不可得
定知无自性　七十空性理　及本中论等
亦成立诸法　自性之空性　由恐文太繁
故此不广说　仅就已成宗　为修故而说
故无余诸法　自性不可得　所有修无我
即是修般若　以慧观诸法　都不见自性
亦了彼慧性　无分别修彼　三有分别生
分别为体性　故断诸分别　是最胜涅槃
如世尊说云　分别大无明　能堕生死海
住无分别定　无分别如空

入无分别陀罗尼亦云

佛子于此法　若思无分别　越分别险阻
渐得无分别　由圣教正理　定解一切法
无生无自性　当修无分别　如是修真性
渐得暖等已　当得报喜等　佛菩提非遥

由咒力成就　静增等事业　及修宝瓶等
八大悉地力　欲安乐圆满　大菩提资粮
若有欲修习　事行等续部　所说诸密咒
为求师长灌顶故　当以承事宝等施
依教行等一切事　使良师长心欢喜
由于师长心欢故　圆满传授师灌顶
清净诸罪为体性　是修悉地善根者
初佛大续中　极力遮止故　密与慧灌顶
梵行者勿受　倘持彼灌顶　安住梵行者
违犯所遮故　失坏彼律仪　其持禁行者
则犯他胜罪　定当堕恶趣　亦无所成就
若听讲诸续　护摩祠祀等　得师灌顶者
知真实无过　燃灯智上座　见经法等说
由菩提光请　略说菩提道

菩提道灯　大阿遮利耶吉祥燃灯智造论圆满。（法尊法师译，载《世界宗教研究》第二集）

可见，《菩提道炬论》一开始按照心意初时，对世间饶益的大小，判分众生根器为上、中、下三等：凡在轮回中设尽方便仅希求自利而不顾别人者，是为下士。凡厌弃轮回，希求脱离业染，仍局于自利不及济度轮回中他苦者，是为中士。凡为断尽自苦并誓愿遍断一切众生之苦者，是为大士。大士就是作菩萨的种性，行菩萨道，堪任大乘。

并说明初下士的修持应当念死无常，假若对于现世不起厌离心，就不能入佛法之数；假若把五蕴妄执为我，就不能得解脱；假若不发大菩提心就不能入大乘道。又大乘道中，假若与方便智慧不相结合，只修空性，就不能成佛；假若还未了达真实性义，就不可作真实的第二灌顶（秘密灌顶）和第三灌顶（慧智灌顶）。

关于作菩萨的大乘学轨，则分为显密因果两乘：显乘是因乘，

就是般若乘；密乘是果乘，就是无上瑜伽乘。贯彻因果两乘时，必须以发菩提心为其重要基础。学程的阶次是显密共行，始三归，学三学。三学就是菩萨之学，也就是利他之学，然后双运智慧和方便，以积集智慧和福德二类资粮。最后，进入密乘，不共修行，疾速圆满，获证究竟正觉，也就是说，由作菩萨而成佛了。

三归是入解脱之门，是发菩提心之所依。根据《普贤行愿品》所说，对于佛、法、僧三宝，供养财宝，在攀登菩提座的整个过程中，都要以不退转心，七行供养，决心三度归命三宝，成其皈依。由这种大乘皈依为根本，对一切有情发起大悲心，观察轮回世间的苦因和苦果而求共趣解脱，发起不退转菩提大心。至于这种发心的体性、义相和方法，印度古师间多有异议，应以龙树和无著两家所主张之说，以一发心贯彻始终，或分类为因、果、道三心，或分类为愿心和人心两种，一切精进广学，不外增长充实此心而已。

三学就是三增上学：增上戒学、增上定学、增上慧学。由戒得定，由定生慧，依次修习。此中增上戒学将小乘声闻七众和大乘菩萨律仪并行。唯有常具七众别解脱戒者，方可获受菩萨戒。在七众中，根据佛说以比丘清净梵行之受具菩萨戒者，尤为殊胜。受具时，依据无著的《菩萨地戒品》所说仪轨行事，至于持戒学行律则，无著的《菩萨地戒品》中不够详尽的，可以依循寂天的《大乘集菩萨学论》。

其次是增上定学。由戒生定，依照觉贤的《禅定资粮品》中所说，修习禅定，必须齐备“九支分”，就是说要具备九个条件。九支分分别为：一、应离魔业，二、以闻为导，三、遣除戏论，四、不贪广说，五、于相作意，六、念定功德，七、勤行对治，八、和会止观，九、住食等诸知方便。齐备这九个条件，而后随一所缘安住其意，其余善巧方便，都另待师授，就不能靠文字的说明了。

最后是增上慧学。“定”是“止”，仅仗止还不足以断除业惑

等障，断障必仗"观"，"观"就是"般若瑜伽"。但是反过来说，仅有"慧"也不足以圆满究竟，还须济以方便。智慧和方便两者，不能缺一，若两者相离，反而成为系缚，增加圆证究竟菩提的障碍。然而什么是智慧？什么是方便呢？根据觉贤所说，六度（施、戒、忍、定、精进、般若）中，布施等前五度为方便，最后即般若为智慧，以方便为此学的"增上"以修智慧，那就可以很疾速地趣证究竟菩提。那么，智慧的实体又是什么呢？就是对于诸法如"蕴"、"界"、"处"等的本体自性是"无生"，是"空"的了解的内悟智慧。"诸法无生"的原理，可以由两方面获得了解；其一是权威性的教证，另一是从逻辑的，或辩证的理性推知。教证就是佛说经咒中，许多说"无生"的教条；随处都可引证。理性推知的，有下面四个因明论式：

第一是名为"四处遮遣生法"的论式，所举"因"为："有则生非理，无亦如空花，俱则犯俱过，故俱亦不生。"

第二是名为"金刚句"的论式，所举"因"为："诸法不自生，亦非他及共，亦非无因生，故无体自性。"。这都是龙树所立的理论。

第三是为"离一多"的论式，所举"因"为："用一异观察，自性不可得，定知无自性"。这是寂天的理论。

第四是名为"缘生"的论式，所举"因"为："诸法性空，是缘生故"。这又是龙树在他的《中论》和《七十空性》中的理论。

这些论式，都是古代大德们所获证悉地后彻悟的宗义，但后学者依照这些宗义所说而加以修习，渐渐明了一切法的自性都不可得，并提出修习"无我"，就是修习智慧。修得这种智慧，就可以断除心意中对诸法所现起的理念思择的差别心。这差别心，实际就是对于诸法自性，实有的执着，为一切诸有惑障之根源。所以必须要依无差别而修此智慧，终能断执净尽，而证最究竟涅槃。

以上由戒、定、慧三增上学依序修习，渐得暖等加行。以至

极喜等地，不久即可证无上菩提，这就是大乘菩萨学的终极目标。

综上所述，阿底峡尊者的增上戒学和释大乘发心是采取无著“菩萨地”的原意，增上定学则取觉贤的《禅定资粮品》，而增上慧学则宗承金洲。他本人出于觉贤和金洲的学系而觉贤则传自文殊、寂天；寂天又传自龙树、提婆、清辩、月称。金洲之学，传自慈氏、无著。所以阿底峡尊者的学说，可以说兼有中观和唯识两派的长处，而慧学的宗旨，偏于龙树，仅将中观学系中不详备的地方，简取唯识学系中的学说，以资补足。

从阿底峡尊者显密两乘共道的观点来看，从显乘进入密乘的学习，并不须另发菩提心。就从一切共同陀罗尼仪轨，即是息灾、增益、降伏、钩召等仪轨为作密咒典所说者开始。进而修、证、两俱瑜伽、大瑜伽、无上瑜伽等部密行，藉其各种真言的威力，而得宝瓶、宝剑、隐身、如意树等八大悉地，以疾速备积资粮而登正觉。类此不共密行的修习，必须倚待阿阇黎（上师）亲为灌顶，而后才能入门。所以一开始时，必须竭尽自己的财物供施奉养，博取其欢悦之心，所为灌顶，则罪业清净，堪任悉地。至于修行之际，步步实践，仍应亲承教授，耳提面命，就不是文字可以详传的了。总之，阿底峡尊者将密乘判分为七类：一、作密（一切陀罗尼明王仪轨等），二、修密（“大日经”、“金刚手灌顶”等），三、证密（“救度母”、“出现三昧耶安立”等），四、两俱密（“幻化网”等），五、瑜伽密（“摄真质性”、“三世胜现证王”等），六、大瑜伽密（“密集”、“明点”、“月密”、“黑赤地狱主”），七、无上瑜伽密（“上乐”、“虚空等量”、“金刚空行”、“金刚四座”、“大幻化母”等）。阿底峡尊者的这一判法，是从《智慧金刚普集怛特罗》之说，以内道五部为究竟，但没有提到“时轮金刚”，说明他还是继承着印度超戒寺初期的学风。

简言之，阿底峡尊者所著《菩提道炬论》，是一部融汇贯通显密之大乘学说的不朽力作。书内阐明了显密教义不相违背之理和

修行应遵循次第的重要性，为宗喀巴大师造《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》二部名著提供了理论基础。

二、宗喀巴与他的《密宗道次第广论》

（一）宗喀巴的生平

宗喀巴（1357—1419），是藏族近代史上出现的一位名副其实的伟大人物。他不仅是藏传佛教格鲁派的创立者，而且更是全世界所注目的一位佛学家、哲学家、思想家、宗教改革家。

他曾为藏传佛教的振兴而倾注了毕生精力。所以藏族人民为了纪念这位民族英雄，不论教派大小派别，在各个寺院内都供上他的塑像，以菩萨的形象时常顶礼膜拜。

宗喀巴大师诞生于安多宗喀地区，即今青海湟中县塔尔寺一带。在吐蕃时期，包括西宁、湟中在内的青海东部湟水流域均被藏族人称作宗喀地区。宗喀巴的父亲名鲁本格，曾是元朝兼管当地军民政务很有实力的官员，属于藏族内的默族；母亲名叫新萨阿却。他们有六个孩子，宗喀巴排第四。当宗喀巴年满三岁时，正值西藏佛教噶举派噶玛噶举黑帽系第四世活佛若比多杰赴北京途经宗喀地区时，宗喀巴的父亲就带着他去见若比多杰，若比多杰给宗喀巴授近事五戒，并赐名贡噶宁布（庆喜藏），还预言他要作为佛教台柱，配得上释迦牟尼的好徒弟。同年宗喀巴被顿珠仁勤收做徒弟，教给他很多崇拜仪式，包括诵读文殊五字真言，并给他又赐予一个密宗的名字——顿约多杰（不空金刚）。

当宗喀巴七岁时，在位于青海东部黄河北岸的夏琼寺里正式出家，成为一名初步和尚，他的老师顿珠仁勤给他施十戒，又赐予一个新的法名——罗桑扎巴（善慧称吉祥）。从此宗喀巴正式跟随顿珠仁勤学习经文，由于顿珠仁勤是当地著名的噶当派高僧，还曾去西藏深造过，所以宗喀巴在他的教授下，很快在显教经论、密

法等方面打下了较扎实的基础。譬如宗喀巴的老师顿珠仁勤给他列的教程，首先是弥勒五部，其次是达玛格提（法称）关于逻辑的七著，三是中论以避免或有或无的极端，然后是显教与密教的实践。还告诉他，他应崇拜金刚手，以免不幸；背诵文殊的五字真言，以增长才智；实践无量佛的仪式，以延长寿命；实践北天王的仪式，以获得物质方便以达成就事物的目的；实践六臂玛哈嘎拉，以免除来自人类或人类以外的不祥成份。

当时边远藏族地区有一个传统，不管家乡在哪里，学习佛法学到一定阶段后，必须到西藏去深造。宗喀巴也不例外，当他十六岁时（即 1372 年）辞别老师，前往西藏学经。

宗喀巴在去西藏的途中，因时常怀念自己的老师而哭泣，希望中途返回去看看，但他每次背诵文殊祈祷时，遇到“不回头，不退步”的词句，这样，他才放弃了走回头路的念头。这也是他以后不能回家看望母亲的预兆。

1373 年，宗喀巴到了西藏的止贡寺，从噶举喇嘛止贡仁布切学习。然后他到贡塘学医，由那里他到了第瓦尖寺，这是一座噶当派寺院，也是他的老师顿珠仁勤曾在西藏学经时的母寺。宗喀巴在该寺专学以《现观庄严论》为主的《弥勒五部》(慈氏五论)。他还利用萨迦巴法座索南尖参到曲宗访问的机会，在那里向他致敬，即学到有关玛哈嘎拉的密宗仪式。他在第瓦尖寺停留了两年之久。

到了 1375 年，宗喀巴去萨迦投奔当时最出名的萨迦派高僧仁达瓦·雄努洛追，学习《俱舍》和《入中论》。这位高僧在佛学观点上属于应成中观派，在学问修持各方面都很好，因此成为宗喀巴一生中最重要的老师，对宗喀巴的成长受到极大的影响。

1378 年，宗喀巴收到他母亲的一封信，他即将准备回去探望母亲时，又突然感到这样做，便要离开摆在他面前的更重要的任务，不免半途而废，因此他才决定永远留在西藏，便给母亲寄去

一张自画的个人像。据传说，母亲接到像后，像竟然喊出一声“妈妈”，她也因这个奇迹，而十分安然了。

1380年开始宗喀巴时常奔波于萨迦、贡塘、桑普等学术中心进行辩论，提高自己的思辨能力。1385年，他在雅隆南杰寺，从次臣仁勤受比丘戒。从此，他开始为别人讲经，到1390年左右，据说他已经能讲解十七部经典，包括大乘显教各派的代表著作。于是宗喀巴的声望也越来越高。土观·罗桑却吉尼玛在他的《土观宗派源流》中写道：“大师从十七岁到三十六岁间广求多闻，三十六岁时因本尊激励，舍弃一切，观修上师与本尊无有分别而为祈祷，修积甚多福德资粮行持四年，便了达一切经论皆是教授。从三十岁至四十三岁间，不是仅取圣道一面，而是励力显密全部的修持授，不是如那些证得内外共有功德的一分便生起一分贡高我慢，而是如经教中所说获得真实证德。”因此，可以说自1393年以后，宗喀巴的思想体系逐渐形成。

1399年，宗喀巴四十三岁时，应拉萨各寺院邀请，广讲教法，尤其注重大小乘戒的弘扬。1401年由胜依法王等众多大善知识劝请，宗喀巴开始撰写《菩提道次第广论》，次年完成。这部巨著，共有二十四卷，书中依据阿底峡尊者的《菩提道炬论》，阐述从人到成佛的修道次第，先用佛教显宗的道理论述，最终用佛教密宗理宗结束。到1406年宗喀巴又写出《密宗道次第广论》（下面作具体介绍）。

1409年藏历正月初一至十五日，宗喀巴在被明朝册封为阐化王的扎巴尖参等知名人士的资助下，在拉萨大昭寺举行了一个大型的祈愿法会。这个祈愿法会藏语称Smon-lam-chen-mo（默蓝钦摩），汉语叫作“传召法会”，当时参加的僧侣达万人，观看礼拜的俗人达几万人。宗喀巴大师能够发起这样一个前所未有的大型法令，说明这时西藏佛教界将宗喀巴大师已经推崇为宗教领袖。

就在此年宗喀巴大师又在帕竹地方政权属下的贵族仁勤贝和

仁勤隆布父子的大力赞助下，在拉萨以东偏北约30公里的卓日窝切山腰创建了格鲁派祖寺——甘丹寺。从此，以甘丹寺为主寺的新教派——格鲁派成立起来。

1414年，明朝永乐皇帝又派使者邀请宗喀巴进京，但宗喀巴大师考虑到格鲁派正处初创时期，自己这时不便离开，遂派弟子释迦益西（1352—1435）代表自己进京。1415年，永乐皇帝封释迦益西为“西天佛子大国师”。

1416年，宗喀巴大师命他的弟子降央曲杰（1379—1449，原名叫扎西贝旦。）在拉萨西郊建哲蚌寺。1418年由宗喀巴大师弟子释迦益西（又名香钦曲杰）在拉萨北郊创建色拉寺。以上三大寺的建立，奠法了格鲁派发展的基础。

1419年，藏历10月25日，这位深受藏族人民爱戴的一代宗师——宗喀巴大师在他亲自创建的甘丹寺内示寂，享年六十三岁。

宗喀巴大师在他那探求佛法真谛的有年一生中所造的论著尤为丰富。譬如早已搜集出版过的宗喀巴全集藏文拉萨版就有18帙，160多种。其中最为著名的有：《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》；较为著名的有：《中论广释》、《菩萨戒品释》、《辩了不了义论》、《密宗根本罪释》、《密宗戒注释成就穗》、《事师五十颂释》、《襄则敬寺所说比丘学处》、《金刚持道次第秘密枢要解》、《一切怛特罗吉祥集密广释明灯论贯注》、《安立次第解说集密要义明释》、《怛特罗王吉祥集密优婆提舍五次第明灯论》、《现观庄严论注释》等等。

（二）《密宗道次第广论》

《密宗道次第广论》是宗喀巴大师继《菩提道次第广论》之后，于1406年（一说为1404年）撰写的一部关于密宗的巨著。

《密宗道次第广论》因为部帙繁多，又很不容易通达其意，再加上受篇幅所限，在此不能详尽叙述，但可从它的科目中窥其部

帙繁多而又次序明了、内容深湛等基本概况。所以首先将此书的科目整理如下：

《密宗道次第广论》共分为二十二卷：

第一卷

总明入圣教次第不同诸门品第一之一。此中分二：

甲一明唯佛教是求解脱之道。

甲二明入佛教次第不同诸门分二：乙一总分诸乘；乙二别辩大乘。初又分四：丙一如何分别，丙二依何分别，丙三乘体不同，丙四显示一切皆是成佛支分。丙三乘体不同又分二：丁一小乘建立，丁二大乘建立。

乙二别辨大乘分二：丙一总分二种大乘，丙二别说入金刚乘差别。初中分三：丁一分数类，丁二释名义，丁三明所以又分二：戊一叙他疑宝，戊二答释彼疑。

己二安立善说分二：庚一正明分别二乘之理，庚二明道有别果无胜劣。初中分三：辛一明正义，辛二出教证，辛三断诤论。

辛二出教证又分二：壬一无上瑜伽教中所说，壬二以下续部教中所说。初又分二：癸一续中所说，癸二释论所说。

癸二释论所说又分二：子一智足论中所说，子二余师论中所说。

第二卷

总明入圣教次第不同诸门品第一之二

子二余师论中所说

壬二以下续部教中所说

辛三断诤论

庚二明道有别果无胜劣分二：辛一解释正义，辛二释道差别。

辛二释道差别又分二：壬一自宗所说之差别，壬二余师所说

之差别。

癸二三理炬中所说

丙二别说入金刚乘差别分三：丁一明趣入密咒之异门，丁二明安立异门之差别，丁三明具彼差别之诸道。

丁二明安立异门之差别又分二：戊一问，戊二答。

戊二答又分二：己一明余倒说，己二出自正答。

第 三 卷

事部道次第品第二之一

戊二金刚乘不共道次第分三：己一事行部道次第，己二瑜珈部道次第，己三无上瑜伽部道次第。初又分二：庚一观察二部有无自起及入智尊，庚二别释事行部道次第。初又分二：辛一标列诸师所许，辛二释其应理之宗。

庚二别释事行部道次第分二：辛一解释摄道总颂，辛二正释道之次第。

辛二正释道之次第分二：壬一事部道次第，壬二行部道次第。初又分四：癸一为成修道之器而行灌顶，癸二成器已清净律仪及三昧耶，癸三住三昧耶先应如何承事，癸四得堪能已如何修习成就。

癸三住三昧耶先应如何承事分二：子一须承事之理，子二承事之次第。

子二承事之次第分二：丑一有念诵静虑，丑二不待念诵静虑。初又分三：寅一四支念诵静虑之前行，寅二四支念诵静虑之正修，寅三四支念诵静虑之后行。初又分四：卯一先于房中所修，卯二出外沐浴入佛堂法，卯三著衣入座加持供物，卯四守护自身及其处所。

寅二四支念诵静虑之正修分二：卯一四支念诵静虑，卯二依彼如何念诵。

此中分二：辰一自起为天，辰二前请智尊修供养等。

第 四 卷

事部道次第品第二之二

辰二前请智尊修供养等分六：巳一起所依处，巳二请能依天，巳三示印，巳四供赞，巳五行忏悔等，巳六修四无量。

巳四供赞分二：午一供养，午二称赞。

卯二依彼如何念诵分三：辰一预备数珠数念之法，辰二缘何所缘念诵之法，辰三遇障重修念诵之法。

辰二缘何所缘念诵之法分二：巳一缘字形念诵，巳二缘字声念诵。初又分二：午一缘前尊心间字形，午二缘自尊心间字形。

丑二不待念诵静虑分二：寅一释住火住声静虑，寅二释声后静虑。

寅二释声后静虑分二：卯一放舍住声次第，卯二正释声后静虑。

第 五 卷

行部道次第品第三

壬二行部道次第分四：癸一为成修道之器而行灌顶，癸二成道器已净三昧耶及律仪，癸三住三昧耶先应如何承事，癸四善承事已应如何修成就。

癸三住三昧耶先应如何承事分二：子一分别瑜伽，子二别释其义。

子二别释其义分二：丑一释有相瑜伽，丑二释无相瑜伽。初又分二：寅一外四支念诵，寅二内四支念诵。

巳二瑜伽部道次第分二：庚一经中所说，庚二修彼次第。

庚二修彼次第分四：辛一为成修道之器而行灌顶，辛二成器已净三昧耶及律仪，辛三住三昧耶先应如何成事，辛四善承事已

应如何修悉地。

辛三住三昧耶先应如何成事分二：壬一有相瑜伽，壬二无相瑜伽。初又分二：癸一缘粗天身四座瑜伽，癸二缘细标帜四座瑜伽。初又分二：子一四座修法，子二不能时如何修。初又分二：丑一唯得弟子灌顶之四座瑜伽，丑二得阿阇黎灌顶之四座瑜伽。

子二由缘细相令心坚固

子三得坚固已修收放等

子二金刚部修法

子三宝部修法

子四莲花部修法

癸三略说修法

第　六　卷

瑜伽部道次第品第四之二

辛四善承事已应如何修悉地分三：壬一由静虑修悉地法，壬二由念诵修悉地法，壬三由护摩修悉地法。

己三无上瑜伽部道次第分三：庚一摄道之总聚，庚二释道之次第，庚三释次第之道。

庚三释次第之道分四：辛一成就修道法器，辛二净三昧耶律仪，辛三住彼如何修道，辛四现证所修之果。初又分四：壬一闻修咒道定须灌顶，壬二灌顶师资须互观察，壬三观知其可劝请承事，壬四承事已灌顶之次第。

壬二灌顶师资须互观察分二：癸一不观察之过失，癸二善观察之方便。

壬三观知其可劝请承事分三：癸一弟子劝请，癸二师长守护，癸三先修承事。

第　七　卷

了知道要承事为先修地法品第五之二

壬四承事已灌顶之次第分二：癸一明作法之时，癸二作法之次第。

癸二作法之次第分二：子一正作灌顶仪轨次第，子二灌顶支分仪轨次第。

丑一地仪轨，丑二预备仪轨，丑三正行仪轨。初又分六：寅一观地，寅二乞地，寅三净地，寅四摄地，寅五守护加持，寅六余处余坛须否地轨。

寅三净地分三：卯一由掘净地，卯二由物咒定三法净地，卯三由无上清净净地。初又分二：辰一为净地箭而掘，辰二为观蟒神而掘。

辰二为观蟒神而掘分三：巳一观蟒神行往之理，巳二知已应如何掘法，巳三掘地好恶之德失。

卯二起持天慢诚敕魔碍

卯三作天步法及例外事

寅五守护加持分二：卯一先起为天钩召魔碍，卯二以金刚橛钉所召魔

卯二以金刚橛钉所召魔分二：辰一橛及生起仪轨，辰二钉橛法及其他

第　八　卷

预备仪轨次第品第六之一

丑二预备仪轨分三：寅一预备总建立，寅二各别预备仪轨，寅三余曼陀罗预备。

卯五弟子预备

卯二诸尊预备分二：辰一为定天处故弹线，辰二应如何修天预备。初又分四：巳一弹线曼陀罗之量，巳二弹线次第与时间，巳三弹羯摩线之次第，巳四释所弹诸线之义。

巳三弹羯摩线之次第分二：午一预备绳线，午二弹线之法。

午二弹线之法分二：未一弹曼陀罗外线法，未二弹曼陀罗内线法。初又分二：申一弹二派共同线法，申二弹二派各别线法。

第　九　卷

明预备仪轨次第品第六之二

巳四释所弹诸线之义分二：午一释曼陀罗外线义，午二释曼陀罗内线义。初中又二：未一释圆线及牌楼线义，未二释垛线至墙线义。初中又二：申一释圆线及杵股线义，申二释牌楼线义。

未二释垛线至墙线义分二：申一释墙线义，申二释砖线至垛线义。

辰二应如何修天预备

四修瓶法及支分

辰二瓶物及尽相法

辰三如何陈设诸瓶

辰四修瓶法及支分

第　十　卷

明预备仪轨次第品第六之三

卯四启白诸尊

卯五弟子预备分四：辰一四门阿阇黎与业金刚预备，辰二弟子预备数及次第，辰三正弟子预备仪轨，辰四举升曼陀罗梦相吉凶应如何行。

辰三正弟子预备仪轨分五：巳一教正发起传内灌顶，巳二请白令持，巳三受戒加持，巳四令投齿木给三水等，巳五慰励守护观察梦相。

寅三余曼陀罗预备

丑三正行仪轨分三：寅一弹智线分彩色，寅二安诸瓶饰坛场，

寅三修行供养灌顶。初又分三：卯一弹智线，卯二分彩仪轨，卯三绘坛辟魔。初又分二：辰一预备智线，辰二正弹次第及送往法。

第十一卷

绘修供养曼陀罗仪轨次第品第七之二

卯二分彩仪轨分四：辰一预备彩色拔所钉橛，辰二师资分彩法，辰三明曼陀罗分绘彩处，辰四于曼陀安立标帜送往智色。

辰三明曼陀罗分绘彩处分二：巳一曼陀罗外分绘彩处，巳二曼陀罗内分绘彩处。

寅三修行供养灌顶分二：卯一修行供养，卯二灌顶仪轨。初中又二：辰一修曼陀罗，辰二供曼陀罗。初中又二：巳一修彩土曼陀罗法，巳二修其余曼陀罗法。

辰二供曼陀罗分二：巳一正作供养，巳二息增减过旋绕开门。初又分二：午一内供诸尊，午二外施诸食。初又分二：未一总说供养次第，未二别释阏伽法。

第十二卷

自入坛受灌顶次令弟子入坛次第品第八

卯二灌顶仪轨分二：辰一自入坛请悉地谛语加持，辰二为他灌顶仪轨。初又分二：巳一入坛灌顶请其听许，巳二请求悉地谛语加持。

辰二为他灌顶仪轨分二：巳一为弟子灌顶成法器仪轨，巳二为天灌顶善住仪轨。初又分三：午一灌顶仪轨，午二犯三昧耶还净法，午三曼陀罗后法。初又分二：未一依彩绘曼陀罗灌顶仪轨，未二依上余曼陀罗灌顶断疑。初又分五：申一入曼陀罗，申二入后灌顶，申三灌顶后法，申四释灌顶义，申五释后法理灌顶开合。初又分二：酉一遮面入坛，酉二见坛而入。初又分二：

戌一入幔帐外，戌二入幔帐内。戌二入幔帐内分三：亥一入

坛绕礼，亥二立三昧耶，亥三降智谛语。

第 十 三 卷

明瓶灌顶仪轨次第品第九

申二入后灌顶分四：酉一瓶灌顶，酉二密灌顶，酉三慧智灌顶，酉四第四灌顶。初中又二：戌一金刚弟子共灌顶，戌二金刚阿阇黎不共灌顶。初中又二：亥一五种灌顶共同建立，亥二各别建立。

亥二各别建立分二：乾一水灌顶仪轨，乾二余灌顶仪轨。初中又二：坎一祈请清净，坎二传水灌顶。

戌二金刚阿阇黎不供灌顶分二：亥一阿阇黎灌顶建立，亥二阿阇黎灌顶仪轨。

亥二阿阇黎灌顶仪轨分二：乾一阿阇黎灌顶正仪轨，乾二彼后依仪轨。初又分二：坎一授三三昧耶，坎二授三三昧耶开示真实。

第 十 四 卷

明上二灌顶后依及结行仪轨品第十之二

酉三慧智灌顶分二：戌一明慧智灌顶，戌二明第三灌顶之智。

戌二明第三灌顶之智分二：亥一正义，亥二断诤。

酉四第四灌顶分二：戌一余经规，戌二时轮规。初又分二：亥一明第四灌顶，亥二第四灌顶之语云何表示。

申三灌顶后法分二：酉一禁行授记，酉二随许庆慰。

第 十 五 卷

明上三灌顶后依及结行仪轨品第十之三

申四释灌顶分二：酉一解释灌顶及后依义，酉二以灌顶义配道次第。初又分二：戌一释初瓶灌顶及后依义，戌二释上三灌顶及后依义。

辛三住彼如何修道分二：壬一闻思了知其道，壬二修习所知之义。

第 十 六 卷

明须二种次第双运修大菩提品第十一之二

壬二修习所知之义分四：癸一破离二次第之妄说，癸二不离二次第之修法，癸三增进二次第之方便，癸四彼等为三士道之理。初又分二：子一破离圆满次第说唯生起次第成佛，子二破离生起次第说唯圆满次第成佛。初又分二：丑一述宗，丑二破执。

子二破离生起次第说唯圆满次第成佛分二：丑一述宗，丑二破执。

丑二破执分二：寅一正破，寅二断诤。

癸二不离二次第之修法分四：子一二次第之名义，子二二次第之数量，子三二次第之次第，子四二次第之修学。

第 十 七 卷

明生起次第品第十二之一

子四二次第之修学分二：丑一学生起次第，丑二学圆满次第。初中有二：寅一总立生起次第，寅二别释现观次第。初中有三：卯一生起次第之对治，卯二生起次第之差别，卯三尔时云何修空性。初中有二：辰一明所断事显破彼理，辰二明修显了及安住规。

辰二明修显了及安住规分三，巳一修几现观，巳二修显了法，巳三修安住法。

巳三修安住法分二：午一于初二位修微细点，午二于第三位修微细点。

卯二生起次第之差别分二：辰一明四支与四种瑜伽之总颂，辰二明六支与三三摩地之总颂。

第 十 八 卷

明生起次第品第十二之二

寅二别释现观次第分三：卯一修时之瑜伽，卯二中间之瑜伽，卯三安立彼瑜伽为广大之理。初中又三：辰一瑜伽加行，辰二瑜伽正行及其支分，辰三结行。初中分二：巳一成顺缘集积资粮，巳二除违缘修守护轮。

辰二瑜伽正行及其支分分三：巳一生所依宫殿，巳二生能依诸尊，巳三圆满之支分。

巳二生能依诸尊分三：午一正生天法，午二以所净事配能净道，午三摄诸要义。初又分二：未一依止五相生起法，未二化后歌劝生起法。

第十九卷

明生起次第品第十二之三

巳三圆满之支分分二：午一召入智尊印证供赞，午二尝甘露味修念诵法。

辰三结行分二：巳一养身修食法，巳二修天供食法。

第二十卷

圆满次第总建立品第十三之一

丑二学圆满次第分二：寅一圆满次第总相建立，寅二圆满次第最初所修。初中分二：卯一父续圆满次第之建立，卯二母续圆满次第之建立。初中又二：辰一龙猛派圆满次第之建立，辰二智足派圆满次第之建立。初中又二：巳一明二谛别之圆满次第，巳二明三远离之圆满次第。

卯二母续圆满次第之建立分二：辰一时轮派之圆满次第，辰二诸余派之圆满次第。初又分三：巳一明所得之乐空无别，巳二决定修彼道之数量次第，巳三别释不变之乐。

巳三别释不变之乐分二：午一明由不变妙乐证无我理，午二破以全无思取为时轮轨。

第 二 十 一 卷

圆满次第总建立品第十三之二

辰二余派之圆满次第分二：巳一胜乐金刚之圆满次第，巳二欢喜金刚之圆满次第。

明最初修圆满次第与诸行及道果之次第品第十四之一

寅二圆满次第最初所修分三：卯一明修行所依之脉风，卯二如何专住，卯三依此修空性法。初中分二：辰一释脉，辰二释风。

卯二如何专住分二：辰一风瑜伽，辰二火瑜伽。

第 二 十 二 卷

明最初修圆满次第与诸行及道果之次第品第十四之二

癸三增进二次第之方便

癸四彼等为三士道之理

辛四现证所修之果

（以上科目是根据法尊法师翻译、由台湾新文丰出版公司印行的《密宗道次第广论》而编写成的。）

宗喀巴大师撰写《密宗道次第广论》的目的，作者本人已在该论著的第一卷中首先向广大读者作了表白："若有殊胜大乘种性，为善知识之所摄受，于诸共道已善修习，由大悲心最极发动，急欲救度漂流生死诸有恩者，则当趣入甚深捷径金刚大乘，速疾施与一切有情唯一依处佛世尊果。故此当说大金刚持道之次第。"由此可知，《密宗道次第广论》是宗喀巴大师专门为那些在佛法上已取得一定成就，但还可继续升级的高僧大德而创作的一部高层次的大著作。它的对象必须具备三项最最基本的条件：1. 有殊胜大乘种性，2. 为善知识之所摄，3. 于诸共道已善修习。这样，非人人皆可修习。

从以上引言中我们还会发现《密宗道次第广论》的原名为

"大金刚持道之次第"，又在本书第二十二卷中可得到更全的书名"大金刚持道次第开显一切密要论"。然而，从这些一目了然的书名中我们又可推测该书的大概内容。何为"密宗"。在本书第一章中已作过介绍，这里不必重复，"道"指趣证佛果所必须经历的修学过程，"次第"就是说明修学的过程必须经历这些阶段，自下而上，由浅入深，循序渐进、不可缺略、紊乱等，故名"密宗道次第"。金刚持道，即密宗道。总之，《密宗道次第广论》或《大金刚持道次第开显一切密要论》，是宗喀巴大师于1406年"当住在降巴林寺时，由于角却白桑译师的劝请，尤其是吉祥帕木竹巴的摄政，京俄·索南桑布的劝请，乃造……"（《土观宗派源流》），为大乘佛教密宗修行次第的论著。

至于《密宗道次第广论》的要义，土观·却吉尼玛在他的《土观宗派源流》中写道："能显明四续部圆满道体的大著《金刚持道次第论》。"由此得知，宗喀巴大师在他的大著《金刚持道次第》（即《密宗道次第广论》）中主要论述了密宗四续（即四部：事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部。详见本书第一章"藏密要义"节）。对此，吕澄先生则认为："其说密乘，大体同于灯论，以为六度止观固为显乘修行阶次，但自显密一贯之义言之，则又属显密相共之道。由此基础，乃应决定入于密乘，而疾速圆满二种资粮。其初仍须施供阿阇黎得其欣悦，授之灌顶，而后获有学法堪任等。此均从阿提沙之说也。至于修学次第，判为五品：初第一品清净菩提心，与显相共。次第二品，四类灌顶，则悉通于四部密典。次第三品，守护律仪及三昧耶。律仪为菩萨共戒，如菩萨地及集菩萨学处论所说，十八重四十六轻等。其三昧耶为不共戒，依各种咒典有多异说。次后成熟根器则有第四品生起次第，悉地解脱则有第五品圆满次第，要以无上瑜伽时轮密集诸法为归。"（《西藏佛学原论》）这是吕澄先生对《密宗道次第广论》的内容作了具体分析后所下的精辟论断。他认为本论著是宗喀巴大师主

要继承阿底峡尊者的以《菩提道炬论》为主要代表的学说而创作的。可以说是一部以密宗四续部为通往悉地解脱次第的融理论与实践为一体的藏密大巨著。

但同时吕澄先生又指出："至于密乘，阿提沙无上瑜伽极于胜乐，宗喀巴则推尊时轮；又阿提沙分析密典为七类，宗喀巴则约为四部；是皆从后来之说（如布顿等说）而大有改易矣。"（同上书）说明了宗喀巴大师的《密宗道次第广论》中则有不同于阿底峡学说的地方，即自己的特点。的确如此，宗喀巴大师从三十六岁开始讲经收徒，先后在各地讲《现观庄严论》、《因明》、《中论》、《俱舍论》等，还专研习噶当派的教法及《菩提道炬论》等要籍，同时系统地研习萨迦派的"道果法"、噶举派的"大手印法"等密法。因此，宗喀巴大师终于通达显密各派教义，并以中观为正宗，月称为依止，以噶当派教义为立宗之本，综合各派之长，以亲自实践或修行为证验，最后建立了自己的宗派学说。所以宗喀巴大师的学说有别于阿底峡尊者的学说是理所当然的。

我们再从以上《密宗道次第广论》的科目及其大体内容看，该书主要对密宗四续（部）的修行次第、仪轨、方法、法器使用等方面作了详细论述；同时还叙述了密宗的渊源、传承、派别，以及修密法时各显神通、形象怪异的诸多本尊。故《密宗道次第广论》在藏密典籍中具有无可置疑的权威性，而且它同《菩提道次第广论》一起，可代表宗喀巴大师对佛教的完整看法和他的思想体系。

三、克主杰与他的《密宗道次第论》

（一）克主杰的生平

克主杰（1385—1438），是宗喀巴大师的两位大弟子之一（另一位是嘉措杰）。因为他对宗喀巴大师的不共教义、以及对格鲁派

的建树功劳极大而被成为宗喀巴大师唯一的内心传弟子。克主杰这个名字是人们对他的尊称，“克”是藏文 Mkhas 的音译，意为他显宗学得精通，“主”是藏文 grub 的音译，意为他密宗修得有成就。

克主杰这位藏传佛教格鲁派的著名人物，于1385年4月8日诞生在后藏拉朵降地方的一个叫切卧的村庄里，父亲叫贡嘎扎西，母亲名布珍嘉姆。克主杰稍长就到萨迦寺出家，拜萨迦派大德桑格尖赞为亲教师，云丹沃为阿阇黎给他受沙弥戒，取法名为格勒贝桑，先从二师学沙弥律仪，后亲近萨迦派仁达瓦·雄努罗追，受学七部因明，大小对法，《慈氏五论》，《中观理聚》，毗奈耶等，通达无碍。复从智祥受欢喜金刚的灌顶，并学道果等教授。再从索南尖赞等广学显密教法，获得辩才，通达宗派深义。

克主杰学完诸部大论后，遂往后藏地区各大寺院辩论。1400年冬，克主杰十六岁时，他去昂仁寺立宗，正巧保东班钦无畏尊胜也在该寺立宗。当时保东班钦学位很高，名震一时，对萨迦班智达所著《因明正理藏论》从头到尾列举出了许多错误，并宣传于昂仁、萨迦等各大著名寺院，他还声称这些问题，萨迦派学僧皆无能解答。于是大家特请克主杰向保东班钦挑战辩论，这样克主杰允诺，在大众之前，以佛教正理做武器，将保东班钦的所有主张逐条破斥，保东班钦便无词可辩，遂推诿说这是经部自宗的过失。但保东班钦对克主杰的智慧辩才深为折服，并造文赞颂过克主杰。

克主杰还具有文学才华，十八岁时撰写的《说法狮子文殊菩萨赞》，就是一部水平很高的文学作品。以后创作的文学作品更为完好著名。

1405年，克主杰二十一岁时依仁达瓦为亲教师，班觉喜热为羯摩师，无等慧为屏教师受比丘戒。此后常于仁达瓦座前听诸法要。1407年，他年仅二十三岁时，就手持仁达瓦亲教师的介绍信

到前藏色拉却顶谒见宗喀巴。克主杰见宗喀巴大师衣食住行皆如律制，而自己素以大学者自居，所着服装，都不合律，感觉惶愧。接着他把仁达瓦的介绍信呈上，行弟子礼，拜宗喀巴为师，从此他俩便成为师徒关系。宗喀巴因克主杰原以红色大威德为本尊，于是给他传授十三尊能怖金刚大灌顶，并传授以大威德为根本经典《七观察续》、《三观察续》、《四瑜伽次第》等关于一切大威德的教授。自此以后克主杰改修能怖金刚为尊。同时，他还从嘉措杰、次臣扎巴尖赞等处听闻法要。在甘丹寺期间，凡经每年十月，都要依止宗喀巴大师日间讲授《菩提道次第》、中观、对法、因明等显教经论和集密、欢喜金刚、胜乐、时轮等密教经论，夜间讲授生起次第，圆满次第要义。

克主杰学得一切教授之后返回后藏，作雅朵降热住持，广播教法，因此有降热嘉巴的称号。又建日窝京寺，并常住寺中静修宗喀巴所传的显密教授。

1431 年，嘉措杰到后藏内宁寺时，克主杰往见。嘉措杰请他继承甘丹寺法位，于是同返前藏。到达甘丹寺时，受到甘丹寺上座宝幢率院内全体僧众的迎接礼敬。这样，嘉措杰退位，克主杰升登宗喀巴宗师的狮子宝座，依照成规如法教化大众，每年讲《菩提道次第广论》一遍，并传授请尊灌顶教授，还在宗喀巴肉身殿顶上建造金顶，这是甘丹寺历史上建筑的第一座金瓦殿。嘉措杰去世后，将其遗体迎回甘丹寺火化，并在宗喀巴肉身银塔右侧又建造一座银塔供养其遗骨。此外，在甘丹寺兴建讲经院，派释迦室利等为教经阿阇黎，宣传五部大论弘扬宗喀巴的教法。

1438 年 2 月 21 日，克主杰在第三任甘丹寺法位任期时逝世，享年五十四岁。由于嘉措杰和克主杰作为宗喀巴大师的两位亲近大助手，对于创建格鲁派发挥了关键性作用，因此，藏传佛教界尤其是格鲁派，把宗喀巴、嘉措杰和克主杰三人合称为“师徒三尊”，他们的塑像一起供奉在各个寺院内。后来，藏传佛教建立班

禅活佛系统时，克主杰被追认为第一世班禅额尔德尼，即第一世班禅。

克主杰还培养了许多得法弟子。其上首者有法王慧法护、夏鲁巴·勒巴尖赞（善幢，继克主杰后任甘丹寺法位。）堪钦·福胜成、遍智圣光、具法善现、拔索法幢、宝海慧、京俄慧幢、刹郭瓦·法称、法王义成祥、羊荣瓦·法自在称，上座法护等。

根据法尊法师的初步统计，克主杰的著述，现在流通的有十二函。在显教方面有：《宗喀巴大师传》、《现观庄严论注疏》、《释量论大疏》、《显示甚深空真实义论》、《三律建立论》等多种，都是现在藏传佛教学者所必须参考的书籍。由于克主杰对宗喀巴大师的思想和成就，都有深刻的体会，所以后来虽有多种《宗喀巴大师传》问世，但都没有超过他所著宗喀巴传的水准。

在密宗方面，克主杰撰有关于集密的各种修法，能怖金刚、胜乐论、欢喜金刚、时轮等各种修法，还有许多佛经的注释。大著有《密宗道次第论》，这部著作是克主杰继宗喀巴大师的《密宗道次第广论》而撰写的又一部影响很大的密宗论著。

（二）《密宗道次第论》

《密宗道次第论》原名为《续部总建立论》或《续部总建立广释》，是一部总贯诸部密教的论著。该论著的渊源，远可以推到释迦如来的一代言教，近的可为《密宗道次第广论》之略论。正如："莲花生大士，应释尊授记而降生，为第二佛，为密乘祖师。佛法既重修证，而密乘尤重行持，故其入西藏以来，普传无上密法，躬践力行，以身作则，从学者如云，皆得成就。只以修部而论，在青圃得清净成就者二十五人，妇女得成就者十七人，在杨聪得大智慧者五十五人，义巴与崔窝尼两地，身化光成就者各一百零八人，舍渣化光蕴身飞去；空行者二十五人，及持密咒成就者三十

人，其余各地及各部之成就者无量数；……。降及赵宋朝代，阿底峡尊者入藏，以根器较为低下，为示月亮，非藉手指不为功，遂以文字之般若，指示解说实相之般若，乃有菩提道炬论之作，虽皇皇巨文，彪炳寰宇，然其弘利苦心，盖不得已而思其次也。至朱明朝代宗喀巴大师降生，目睹根机，每况愈下，于即身成就者，降而求其次之中阴身成就焉。并依慈氏菩萨之现观庄严论及阿底峡尊者前论，而造菩提道次第论，论分广略，为显密共学之典。并为专示密乘行人楷则，乃有密宗道次第广论之作，……。此论未有略论，其弟子克主大师，依之而作原名为《续部总建立广释》，即今之密宗道次第略论，盖密乘不共必学之典也。”（祥意编著《密宗概论》，台湾大圆满出版社印行。）这是贯通藏密历史，对藏密主要论著所作的简明扼要的介绍。由此可知，《密宗道次第论》作为《密宗道次第广论》的“略论”之形式而问世的。诚然，《密宗道次第论》虽为克主杰所撰写，但其深得师传，而“广论”中备具其要。由于《密宗道次第广论》是一部大巨著，卷帙繁多，内容甚深等缘故，不易初入密乘者修习，若勉强使之，会生起烦恼和疲厌。针对这种情况，克主杰便造《密宗道次第论》，大大方便了初入密乘道的广大修行者。因此，《密宗道次第广论》和《密宗道次第论》命名“广论”和“略论”外，还可称其为藏密典籍之“姊妹篇”。

《密宗道次第论》分为两章：第一章为世尊成佛之建立，第二章为转法轮相。

第一章分二：1. 声闻二部许我等此大师；2. 大乘。

2. 大乘又分二：（1）波罗蜜多；（2）密咒。

第二章分二：1. 转波罗蜜多乘法轮相；2. 轮密咒乘法轮相。初又分三：（1）正转法轮；（2）世尊涅槃后结集；（3）造论解释。

（3）造论解释又分三：①解释初转四谛法轮之论，②解释第二转无相法轮之论，③解释第三转善辩法轮之论。

2. 转密咒乘法轮相分四：(1) 事续之建立；(2) 行续之建立；(3) 瑜伽续之建立；(4) 无上瑜伽续之建立。初又分三：①事续差别建立；②事续之灌顶及受戒建立；③得灌顶受戒已修道之建立。

③得灌顶受戒已修道之建立分三：a、有念诵之静虑，b、不待念诵之静虑，c、善承事已修悉地法。

(2) 行续之建立分二：①显经之差别；②学道之次第。

(3) 瑜伽续之建立分二：①转瑜伽法轮相；②学道之次第。

(4) 无上瑜伽续之建立分二：①分为二续；②别分之主我。

②别分之主我分三：a、破除他宗，b、安立他宗，c、修所诠义。

c、修所诠义又分四：(a) 能成熟之灌顶续；(b) 守护三昧耶及律仪续；(c) 正修自体生起圆满次第；(d) 近因行续。

至于《密宗道次第论》的主要内容：

第一章世尊成佛之建立中，首先讲道：昔于古释迦牟尼如来前发菩提心入资粮道，始趣三无数劫，集积资粮。次至宝髻如来出现世间，圆满初无数劫。次至燃灯如来出现世间，圆满二无数劫。次至毗婆尸如来出现世间，圆满第三阿僧祇劫。次至生为净饭王子一切义成，凡有百劫，集积资粮，三十二妙相，八十随形好因。次至八十岁而涅槃，许心识断犹如灯灭，于修道中，不许十地之建立，于果位中，不许圆满受用身，许法身与色身，亦不许胜应身之名。此为声闻二部许我等所说也。

其次将大乘分为显（波罗蜜多）、密（密咒）两方面：显宗方面曰：资粮加行时，圆满初阿僧祇劫。初地至七地，圆满第二。八、九、十三地时，圆满第三阿僧祇劫。最后生时，于摩醯（xī）首罗厚严天中，十方一切诸佛，以大光明灌顶，十地圆满之智名边际智，亦名金刚喻三摩地。此于相续，生起之第二刹那，证得法身与圆满受用之二身，是为成佛等，不必赘语。

密宗方面，则引用释迦亲论师及佛密论师之说，认为世尊之异熟身，留尼连河侧，其意生身，则往色究竟天，为诸佛以衣为之灌顶，并令修五种现证菩提；盖如密宗所修之即身成佛，殊无二致，此为瑜伽部所说也。庆喜藏论师之宗义，与之相同，且更详尽。若圣者宗及智足宗所说，更谓诸佛为之钩召天女，给予以第三智慧灌顶及第四灌顶，不修生起次第；而修圆满次第，与无上瑜伽密所修者相同等。

第二章转法轮相亦分显、密两方面来进行论述。显宗方面又分三：1. 正转法轮。判为于施鹿林初转四谛法轮，说阿笈摩等经。于灵鹫山二转无相法轮，说般若、入楞伽、宝积等经。于广严城等处，三转善辨法轮，说解深密经及一切究竟一乘之经。除以定戒慧三学，配经律论三藏而外；并于经藏中，复分为：一、世尊亲口所说经，二、佛所加持经，三、佛所听许经。而佛所加持经，复有身语意三者加持之分；意加持经中，又分为意以三摩地加持经、意以大悲加持经、意以真实力加持经等三类也。并且以初转法轮及二转法轮所说者，均为不了义经；而以三转法轮所说者，为了义经。

2. 佛涅槃后经教之结集。也以王舍城五百结集，为第一结集；广严城七百结集，为第二结集。并以僧伽异见门诤，犊子如法息诤；或以教派分为十八部时之结集，为第三结集。

3. 造论解释。论为三藏之一，藏传佛教对此，似比经律二藏，较为重视。而于诸论中，又判为真实论与相似论，是指内道与外道之别；故除内明为内道外，所有声明、医方明、工巧明等均属外明，而因明则内道外道都持有。却在内明中又分为解释三法轮诸论的不同：遂以阿罗汉造七部对法，为释初转法轮见分之论；以律天论师的戒经疏及沙弥律颂等，为释初转法轮行分之论。又以龙猛菩萨的正理聚五论（中观论、六十正理论、七十空性论、回诤论、细研论）等，为释二转法轮行分之论。并以龙猛菩萨的集

经论、寂天菩萨的集学论、佛子入行论等，为等释二转法论见行二分之论。又以慈氏菩萨的辨中边论、辨法法性论等，为释三转法轮见分之论；以无著菩萨所造五部地论。除菩萨地中，真实义品外，余诸品等为释三转法轮行分之论。并以慈氏菩萨的庄严经论、现观庄严论等，为等释三转法轮见行二分之论。其分齐有足多者，此显宗之大略也。

二、转密咒乘法轮相，是本论著的正论，则分为：事续、行续、瑜伽续和无上瑜伽续。续之意义，与显教所称谓的经略为相同，表以修持的净念相续。显教固然重视修证，而密乘则尤其重视行持。本论著虽总括显密两宗，但显略而密详。综述四续，则行续与瑜伽续二者均又从略，而事续与无上瑜伽续均较详。

密宗四续，使修行者循序渐进，由浅入深，以至于成佛。其四续分述如下：

1. 事续，分述差别建立、灌顶及受戒建立及其修道建立等三个方面。事续差别建立又分为各部差别及总事续。其各部差别分为世间及出世两部。各部内之差别如下：

出世部分三：

(1) 佛部（即如来部）：

部尊——释迦佛。

部主——曼殊室利。

部妃——光明天女及五种天女（谓摧坏大千、大孔雀、大随求、寒林、摄受密咒天女等）。

部顶——尊胜佛顶、无垢佛顶及白伞盖。

男女明王——尊胜明王、琰魔王、准提及幢顶庄严。

男女使者——多子、贤门及摧伏恶人。

菩萨——八大菩萨。

天龙药叉——龙王、财流母、宿曜母、毗那耶迦及大黑天。

(2) 莲花部：

部尊——无量寿佛。

部主——观世音、不空羂索及观音狮子吼。

部妃——一切佛母及度母。

男女明王——马头明王及叶依山林母。

男女使者——不退大力及大吉祥。

(3) 金刚部:

部尊——阿闪鞞。

部主——金刚手。

部妃——焰燃母。

男女明王——甘露军荼利。

男女使者——大力、金刚纯、金刚嘴、金刚霹雳。

世间部分三:

(1) 有财部——黄色藏拔罗。

(2) 药叉部——梅喀雷。

(3) 余世间部——劫比罗。

总事续分四:

一、秘密总续。此广说佛说曼陀罗,为灌顶等未成熟者,成熟之方便。

二、苏悉地续。此广说苏悉地明之辟魔等业,分述修明咒仪轨、修事业成就法、防护法及应守之三昧等。

三、妙臂问续。妙臂者,金刚手之子,为一生补处之菩萨。此续略说秘密总续未及之曼陀罗及苏悉地续未及之修明咒法;广说修息灾、增益爱敬、降伏四事业之成就法。

四、后静虑续。此为金刚顶髻大续之一段;说十事,依次为:

(1) 修行处所之相。

(2) 我之真实。

(3) 明咒之真实。

(4) 天之真实。

(5) 住火静虑。

(6) 住声之静虑。

(7) 声后授解脱之静虑。

(8) 趣入修明咒之仪轨。

(9) 护摩仪轨。

(10) 灌顶仪轨。

其中(2)至(4),详见后列四支念诵法;(5)至(7),为事行二续修事业之正行;(8)为明正行前之加行法及完时之结行法。

事续之灌顶及受戒建立。首为明灌顶,包括华鬘灌顶、水灌顶、冠灌顶。

次为明受戒,以灌顶先辩别是否法器,否则唯令入坛,不与灌顶。受戒为二:即共与不共戒。共戒分前行和戒律二者:前行包括先传皈依,次传愿心,再传行心,唯来灌五明灌顶;戒律包括断不善之戒,护五学处邬波索迦戒,近圆别解脱戒,菩萨戒,密咒十四根本罪。

上述戒律和前行二者,为事行两续灌顶必须具备。

至于不共戒,是为五部所摄戒,即为灌金刚阿阇黎以上三种灌顶。

得灌顶受戒已修道之建立。下三续部中,虽有顺果位五种德相,现前修法,然无顺生、死、中有,三所治事相,而修瑜伽,故无生起次第。又虽有修空性,及修风息瑜伽,然无彼等,故无圆满次第。此分三:

①有念诵静虑,即四支念诵,内分述加行、正行、结行三种。

加行,即先修四事:1)诵总结部之咒印;2)顶礼十方一切诸佛菩萨,供养自身;3)皈依发心;4)以咒印守护,次住室外盥洗等毕,还入室中,着诸法衣,安住本座,加持供物,守护自身及处所等。

正行,分为四:1)修自生起;2)修前生起;3)四支念诵;

4) 念诵法。

1) 修自生起而作承事分为六天(天者本 尊之称):

真实天。此谓依中观之离一异因，抉择修习自心性空，以所修天之真实，与我之真实，合无差别。

声天。此谓所修之天，体是本尊，相为所谓密咒之声相，专一缘住。

字天。此谓观自心现月轮，上为所修之天，体是本尊，相为所诵咒文金色字。

色天。此谓观咒文放无量光，光端均出本尊相，净诸有情罪苦，及供事诸佛菩萨。其后光明诸尊，还入咒字月轮，复变成所修天身。

印天。此谓以各印咒，触着加持顶髻毫相、二眼、二臂、喉、心、脐等。

相天。此谓令天相明了，坚固我慢，专注而缘。

2) 修前生起献供养等又分六项:

“生起所依”。此谓于前面观想众宝所成地基，上有大乳海，青莲香华庄严，众鸟飞集其上。海中有苏迷卢，四方有有众宝梯级严饰，周围植以如意宝树，悬饰尊胜幢幡。如是生起已，并各别结印诵，以加持之。

“请能依尊奉座安住”项，先献阏伽香水，其器以金银或赤铜为之。其净水则依求息灾及上品悉地，求增益及中品悉地，求降伏及下品悉地，与通一切业皆吉祥四者，分别用各个药物制成，熏以熏香，并诵咒以加持之；结印诵咒，迎请如自之智尊。

“显示契印”项，先显示三昧耶印，继显佛部、莲花部及金刚部三部印，次结诸部大三昧耶印，而为旋绕，使能防护一切魔碍所作损害。

“供养称赞”项，先将所供物，遣魔、清净、增威，而后供养。供物若非现有，观想亦可，以心意供养，最为殊胜。

"修忏悔等"项，当依七支，修忏悔、皈依、随喜、请转法轮、请佛住世，发愿回向等。

"修四无量"项，当修慈悲喜舍四无量，而发菩提心。

3）四支念诵，依后静虑经，为住声、心及事之三支，而事支又分为自事与他事二者，故名四支。

4）念诵法分二：

"缘字形"，防护命力，由缘前方之身，及其心中月轮上之字，而为念诵；放息时不诵咒，而心安住修天身；如是住复行之，等等。

"缘声"，先当观想念诵之四支，次俱不缘密咒字形、月轮，天身，唯缘咒声而念诵。

结行，先供奉本尊，念诵毕，以数珠置其前；次请忍恕及奉送等。后次，于正修时，既念诵已，渐放舍之次第者，应逆修六天之次第而舍。

次思异熟身如幻化阳焰等显现，是渐收所缘，最后安住于空性。次如幻起，故舍放时，非不住持本尊之慢。次应读诵般若等经、印塔像等。又令童女为搓合红线，以红紫华染之。结金刚结，诵咒千遍，于夜睡时，系在腰间，能防失精。

②不持念诵静虑，又分三：住火静虑、住声静虑和声后能给解脱静虑。因篇幅所限，略之。

③善承事已修悉地法，是修益智延寿等息灾、增益及降伏法。先当承事，次仍作业，此为四部之通规。

2. 行续，又分为显经之差别和学道之次第二者进行叙述。

（1）显经之差别，以一切行续之主，说是毗卢遮那现证菩提经，此为释迦牟尼佛之圆满报身毗卢遮那佛，在华藏庄严世界，究竟天厚严宫说，为研续佛部之经。

（2）学道之次第，又分为四：①为令成就修道法器受灌顶法，②成法器已清净律及三昧耶，③住三昧耶先修承事，④善承事已

修诸悉地。

其中①和②与事续共同，在此勿用赘语。

③住三昧耶先修承事，又分为二点：有相瑜伽和无相瑜伽。未修空性摄持之本尊瑜伽者，为有相瑜伽；有修空性摄持之本尊瑜伽，非纯修空性，以纯修空性，不能成佛，为无相瑜伽。

1）有相瑜伽，又有外四支念诵及内四支念诵之分。

外四支念诵又分为四支：

a．自事支，即修我及天之真实，于空中修月轮嗡字放光，收复自成毗卢遮那，一面二臂，庄严具足。

b．他事支，即刹那顿现次第自前修一如来，如同自相。

c．住心支，即于彼心中，修我自心，为月轮相。

d．住声支，即于其上安布所诵咒字。

至于外四支念诵法、时、量为缘彼低诵，或默意诵，于天持心。意念诵时，当护命力。其念诵数，为一落叉。

内四支念诵，也有自事、他事、住心、住声四支，其念诵法、时、量等，与上相同，此勿须赘说。

④善承事已修诸悉，据经说依剑等外物，修剑持明等；及于内身诸处，修地水火风诸轮，作息灾增益等事业。修妙吉祥等，得彼菩萨摩顶授记。及说多种修彼等悉地方法。

3．瑜伽续，分为转瑜伽法轮相和学道之次第。

（1）转瑜伽法轮之相，即毗卢遮那佛，住色究竟天，具五决定圆满报身，除色究竟外，不往余处。然彼示现毗卢遮那四面化身，往诣须弥峰，金刚宝楼阁，坐最后有菩萨所化狮子宝座，不动佛等余四如来，也坐最后有菩萨所化象王等座，转妙法轮。

其一切瑜伽部经，摄为三类：一、根本经。二、解释经。三、同分经。

根本经说修世出世成就之共方便，分四大品：

金刚界品　——显示如来及如来种性之道。

降三世品——显示金刚种性，即不动部。

遍调伏品——显示莲花种性，即弥陀部。

义成就品——显示成满有情欲乐之宝种姓，即宝生部。

（2）学道之次第，又分为五点：

①四印之训释：印定谓不可违越义。修本尊法，须四印印定者，即不可违越彼修法。

②差别：有大印、三昧耶印、法印、业印之四。又有三种：一、所治根本印。二、能治道印。三、治已果印。

③次第：观起三昧耶尊，入以智慧尊者，乃印四印。

④印定之所为及胜利：所为之主要，即将凡庸之身语意事，变为佛陀之身语意事。

⑤如何印定之相：此有生印之因、印之自性及结法、成就之因、成就自在之因。

出生之因者，经说一切三昧耶印，皆从金刚缚出生。结毗卢遮那三昧耶印，诵咒，依此召入缚爱，自与智尊成无分别，而住无二体之慢，为印之自性及结法。缘彼心一境性，诵三总咒及三别咒；缘彼久住，是成印之因。次以正理分析自内蕴等皆空，而修习之，是成就自在之因。

4. 无上瑜伽续，分二：（1）分为二续，（2）别分之主我。

（1）分为二续：律仪生经金刚幔经佛顶经等，以无上续为所分事，分为瑜伽续及瑜伽母续。时轮经等，以无上续为所分事，他为方便续与般若续。金刚心庄严经等，分空行父续与空行母续。此等之中，瑜伽续、方便续、空行父续等，义同名异。又瑜伽母续、般若续、空行母续等，也同义异名。故瑜伽与无上续二未别分，共云之瑜伽续及于无上总续，名大瑜伽续，与以无上续为所分事，分出之瑜伽续，其名虽同，义各差殊，当善分别。

（2）别分之义，又分为三：①破除他宗，②安立自宗，③修所诠义。

①破除他宗，有说无上续为所分别事，分为父续、母续、无二续之三续。三续又互违，是此即非彼。根据黑行论师所说，由能诠文之差别，分三续：初者就无上续，凡于序分，以“如是我闻”起首之经，定是父续，如集密经。凡于序分，以“最胜密欢喜”起首之经，定是母续，如胜乐经。其根本续（欢喜金刚之根本续）第二会中，有“如是我闻”，不共之释续金刚幔中，有“最胜密欢喜”；共同释续三补札中，具有“如是我闻”与“最胜密欢喜”，故为无二之续。

破除之理，在本论著中指出：破，此极非理，胜乐之经，亦应成无二续，以彼根本续中，有“最胜密欢喜”，其不共之释续中，有“如是我闻”，共释续中，具有彼二故。若云许者，应不应理，以汝先许彼为母续，又许母续与无二续互乖违故。又欢喜金刚经，亦应成父续等（以如是我闻为起首故），妨难甚多。

由所诠义之差别，别分三续中，有以生起次第之差别，以圆满次第之差别，以随行清净之差别。初者，以无上续为所别事，若曼陀罗，凡五如来现天女相，或以天女为其正尊，或眷属中天女数众者，即是母续。若曼陀罗，凡五如来现天子相，或以天子而为正尊，或眷多是天子者，即立为父续。

②安立自宗。无上续中，方便智慧无二续之“方便”，与父续为方便续之“方便”，二名虽同，义实不同。二中单分之“智慧”，与母续为智慧续之“智慧”，二名虽同，义亦各殊。二中单分之方便，谓大乐俱生；智慧者，谓通达一切诸法无自性智。故凡是无上续，定以如是方便智慧无别为所诠义。以如是之方便智慧，不能安立为父续、母续。

若父续与方便续义同之方便，及母续与慧续义同之慧，不能安立为父续、母续。

若父续与方便续义同之方便，及母续与慧续义同之慧，其义为何？根据金刚幔第十品：“诸眷属等白大师言：世尊瑜伽母续之

名，云何而转。持金刚告曰：般若度方便，此谓瑜伽母，大印善和合，转入真实故，名瑜伽母续。”谓大印为此中大乐俱生智，由转入真实门中，而善和合，如是乐空无分别之和合，说名瑜伽。母者谓二身之中，法身不共之同类因。以是显品方便分，与空品慧分，二中之空品慧分，故名曰母。由以如是空品慧分之乐空无别智，为正所诠。如是诠母续，若父续者，如空行海经云：“瑜伽续王中，知彼之执别，光明幻幻身，我为世间说。”谓金刚持说：明相增长，证得光明，顺规生起，逆规起时，从四空智，所乘五色光息，修幻身之法等，由如实了知彼彼轨则之差别，从光明定，起幻身之法。二身之中，色身不共之同类因。以是显品方便分之乐空无分别智，为父续之所诠。

如集密经，是正父续；如黑虹阎曼德迦经、毗灵遮那幻纲经、金刚心庄严经等，则父续类摄之续。胜乐欢喜金刚、时轮、幻顶座、大印点、佛平等和合等，是为母续。父续集密为上，母续胜乐为上。如集密经广说之生起次第、圆满次第及事业等，诸余父续，皆未说故。如胜乐经广说之生起圆满及事业等，诸余母续，皆未说故。

为父续母续之无上续中，又分二种：

1）能诠声续，谓持金刚所说一切无上续之教。

2）所诠义续，此又分三：

a. 因续，此与事续同，谓如珍宝之补特伽罗。

b. 方便续，此与道续同，谓为证究竟所得，无学双运位故，所修道之一切方便或道续，略摄为四。

c. 果续，此谓究竟所得持金刚位，或无学双运，或七支结合位等同义。

③修所诠义，又分为四：

1）能成熟之灌顶续，谓于趣入金刚乘不共道之前，定须灌顶，故是道之初道。此中分三：

一、于何灌顶曼陀罗之相，谓于灌顶前，先须令弟子入曼陀罗；所入之曼陀罗，决定为四：a. 彩土曼陀罗，b. 布绘曼陀罗，c. 静虑曼陀罗，d. 身曼陀罗。

二、由谁灌顶金刚阿阇黎之相，如事师五十颂云："坚固调具慧"等，就是说要达内外十种真实，善巧显密诸经论等，特如颂云："善摧根本罪"，说明从最初未犯根本罪，或没曾犯，然由自入曼陀罗等，还得威仪。以为弟子灌顶之时，须具密咒律仪，为他灌顶；否则弟子不能获得灌顶，以彼身中无能发生咒道之基，故俱欺自他。

三、师于曼陀罗如何为弟子灌顶之顶之法，分为"于彩土坛"，"于布绘坛"，"于身曼陀罗灌顶之法"三者。而"于彩土坛灌顶之法"又分为：a：绘曼陀罗法，b. 修曼陀罗法，c. 修已灌顶之法。

2）成熟不退护三昧耶及律仪续，谓建立律仪及三昧耶，最为重要，以得真实后，即须善解十四根本堕罪、八种粗罪等，诸本支罪相，相续依止正念正知，于根本罪，舍命防护。设犯支分诸粗罪等，亦须各各依还净法，善为还净，不共经夜。

以未令入坛，未示诸尊，虽灌上顶，不能为得灌顶数故。若未如是行，即传秘密灌顶。阿阇黎身中若有密戒，犯根本罪，即舍密戒。如是灌顶之阿阇黎，虽修密道获得悉地，经说死后当堕地狱，故于此极应慎重。

如是已得圆满灌顶，必须如理守护三昧耶及律仪，若犯粗等小罪，当无间忏悔。若犯根本重罪，当自入坛等，仍令还净。

3）正修自体起满续，全称是"正修自体生起圆满次第"，此讲如是善护三昧耶，及律仪之补特伽罗，其所修道生起圆满二种决定。由是因缘，修生起次第及诸支分，即是完备能成熟道。次修圆满次第及诸支分，即是完备能解脱道。

生起圆满二法，皆须以生、死、中有，为所净事，而修诸道

故天竺智者论中，皆说："是依瞻部洲人胎生，具六界者。"即以正理也善成立。生起次第之训释，谓由是分别假设，或以内心假想生起所修次第，故立彼名。圆满次第者，谓不观待分别假立，直缘自身生时已有脉息空点，为念诸息入住融化于中脉故所修次第，故名圆满次第。

4）近因行续，在本论著中略而未谈。但根据宗喀巴大师的《密宗道次第广论》卷六"无上瑜伽部"之"摄道之总聚"中记载：无上瑜伽部道次第，依集智金刚续讲，有贪乘人成佛之理，摄为四聚：续、因缘、训释、近因。此义如《菩提道炬论》云："以贪法理趣，证义故宣说，能生五部佛，说名为相续。后合为一部，说名为因缘。执持金刚等，是说名训释。喜等诸正行，当知说为因。"此以离欲乘人，欲界成佛四相为喻，而说明有贪乘人一生成佛的四相。

（以上依据1935年7月法尊法师在世界佛学苑汉藏教理院双柏精舍从藏文译成汉文的《密宗道次第论》，即台湾印行的版本。）

佛教的中心问题是如何净除一切苦痛的根源，即烦恼，以及获得解脱圆满的觉位，即涅槃或菩提。因此，密宗作为佛教的一大宗派，其事相和观法等虽然是五花八门，眼花缭乱，但其根本原理仍是建筑在认取烦恼（即菩提）、即身是佛和即心是佛的"果位圆成见"上的。如果我们能以这个原理来观察，密宗没有什么值得大惊小怪的秘密之处。然而，对密宗持有偏见或疑虑者，通过本章可窥见其庐山真面目。

第八章　藏密对死亡的探索

关于死亡和死亡以后的事情，从来就是各类宗教谈论的主要话题，也是人类最关心的问题。无论是古代人，还是现代人无不提及。

对此，国际创价学会会长池田大作认为：人类对于死有着各种各样的看法，譬如，有的人对死十分漠然，认为死就是生命的消失；还有的人经过自己的思考，相信人死后生命仍继续存在。如果对之进行分类，生死观因人的不同而千差万别，但较大的分类，有以下两种：

第一，生命只存在于现在，死后完全归于无。第二，人死后，生命仍以某种形式继续存在。

也有人站在现实主义的立场上，认为生命只有一次，因此应充分享受这唯一的一次生命，坚持过正常人的生活。持这种观点的人，有的主张在自己的工作中、在对人类的贡献中以及在自己子孙身上体现自身生命的价值；但是，也有很多人或沉溺于享乐主义，或陷入厌世主义。而在主张生命不死的观点的人当中，有的认为人死后生命继续存在于天国或西方净土等世界；有的则认为生命以彻底融合于大宇宙的“永恒生命”状态中而继续存在。与永恒宇宙的融合，不仅在现实生命中是可能的，就是在死后也会同这个永恒的生命融为一体。这便是佛教的观点。

佛教认为，人死后，其生命同宇宙生命相融合，然后根据自身内部所孕育的业力再次从死向生进行流转。这种生和死的无限

流转过程就是轮回转生说。

总之，如果真正相信生命在人死后仍继续存在，也许就会从生命断绝的恐怖中逃脱出来。此外，如果站在佛教轮回说的立场上，也就不能不认真对待业的问题。因为人对待现实生活采取什么样的态度，就会积蓄什么样的业，由业决定从死向生的转向。

就宗教关于人的生死观的社会作用来说，在现实主义横行的现代社会里，至少不能对人死后生命继续存在的观点付之一笑，而应作为一个研究课题认真提出并指导现代人。(《社会与宗教》，四川人民出版社 1991 年版。)

本章仅就藏密是如何看待或探索“死”这个问题作一介绍。

一、藏密对死亡的认识

藏密对死的认识也与佛教的观点基本一致，以“六道轮回”说作为理论依据，认为人由生而之死，又由死而之生，这就是说人不仅有一“生”，而且有无数循环的“生”，而“死”不过就是这种轮回不已之“生”的中介和桥板。人生通过“死”的环节，循环无穷，每一循环又不尽相同，如“六道”或“六趣”(即六大境域：地狱界、饿鬼界、畜生界、人类界、阿修罗界和天神界)。这样，每个人在生死之间会面临可选择的几种道路。正如佛教的教义认为，一切人类，更广泛地说，一切生物，都不仅具有现世的生命，而且在前世曾多次地生存过，在来世，还将继续以多种形态生存下去。

佛教将包括人类在内的一切生物划分为“六道”，则是为了揭示人的生有无数次，人的死也有无数次。人在这“六道”之中生生死死，永无止息，而这“六道”生存地又有极大的差别，从而给人的主观感受及趣向心理会产生很大的影响。针对人们的这种状态，佛教又主张，只有潜心修行、深悟佛理，才能成就佛果而

超脱生死之六道轮回。

因此，有人指出：佛家关于生死可以有多次的说法，对人们的死亡观有着十分微妙的影响。许多人借助于此，跳出了此生此死的限囿，具备了一种超越性的智慧，即能够立于死后的状况考虑生前的问题，来规范个人的言行。对那些生在富贵之家，享尽人间繁华的人而言，“死”本身固然可怕，但更令人担心的是“死”后人生的性质可能完全改变，富贵或许变成贫困潦倒，繁华似锦的生活可能转为凄惨冷落，甚至人身转成畜牲，等等。这些无疑都增加了死亡的恐怖性。但是，对另一些常年生活在贫穷困苦之中，终身劳累不息者而言，佛家的生死轮回观又往往促使他们产生欢迎死亡降临的态度。因为，自己“死”之后，就有可能获得超升，或改变今世的窘迫状态，或更上一层楼，得以升入“天趣”。这样，无形中“死”被染上了某种喜庆的色彩。（《青海社会科学》1992 年第 2 期“论佛家的死亡智慧”一文）但是人的出生所带来的贫富差别，容颜美丑、才能大小等个人之间的差异以及对后天成长有重大影响的环境条件等等，都不是每个人在出生时能够按自己的意志来选择的。产生这些个体差异的原因，有些虽然能够依据遗传学原理进行生物学的解释，但这却无法解释人们为什么必须接受这样的特定遗传的问题。如果进一步考察出生后的人生轨迹，也就不能不承认所谓命运的存在了。

那么，命运是怎样形成的？基督教认为，决定个人命运的是创造了宇宙万物的全能的上帝——神。

佛法认为，在从无限的过去延续到无限的未来的连续不断的生生流转中，人的所有行为作为业（善恶的行为）被刻印在生命的深处。过去的业决定现在的命运，现在的业决定未来的人生。从而，人被过去所作的业所规定。人现在如何生活，他有选择的自由，然而，人现在如何生活，就会把什么样的业积蓄在生命之中，这个业也就决定着人是否能改变从过去承担下来的命运。

藏密针对如何面对死亡而获得好死，则提出了自己的观点：即死亡技巧可使死亡的事情成为来生来世的入善之门，善于脱离肉体，善于转世为人，直到由轮回而得解脱或涅槃为止。换句话说，人类不应执着于世间生命而无有了期地流浪生死，倒是应该祈求佛母的救助，安然度过肉体崩解时的可怖境相，以便能够获得圆满的理想境界。正如《西藏度亡经》中所教导的那样，临死的人面对死亡，不但应该精神镇定，神态清明，英勇无畏，而且心智上要有适当的训练和指导，心灵上要能超越，甚至，必要时肉体要能忍受痛苦和虚弱。譬如，藏族著名的瑜伽大师米拉日巴尊者，当他准备死亡之时，他不但在西藏丘坝布里尔契洞穴之中选了一个适当的外在环境，而且定了与涅槃相应的心理平静，与入涅槃相应的内在状态。他不屈不挠的意志控制着他那因受怨敌毒害而痛苦、虚弱的肉体，以一支歌欢迎他那即将来临的死亡，就像那是不可避免的常例一样。他对聚在身边的弟子们作过了最后遗教和临终教诫之后，当即作了一支出色的赞美歌，赞美并感谢他的老师玛巴，这首歌如今已在他的传记里保存下来。而当他把这支赞美歌唱完之后，他便进入了三昧的定境，抛弃了他的肉体。于是，米拉日巴就这样自在地圆寂了，跟历代所有一切满怀救世悲愿的圣哲完全一样。

二、藏密的“中阴”之说

根据《西藏度亡经》一书，“中阴”是指人在已离开人世之后，尚未投生之前这个阶段。简言之，“中阴”是指在死亡与转生两者之间的“境相”。也可以说是指死与生的中间或过度的状态。藏密将这个“中阴”的时期一般为七七四十九天，即七周。按《西藏度亡经》的观点来说，生命系由连续不断的意识境界所构成。最初一个境界是“生有意识”或“出生意识”，最后一个境界是“死

亡之际的意识”或“死亡意识”。介于这两个境界之间，由“旧”变“新”的一个境界，叫做“中阴”或“中有”境界。这三个阶段，又分别称做临终，实相以及投生中阴，它们代表初期，中期和后期“中阴”。

在初期和中期“中阴”期间，死者处于“色界”之中，这个时候若得解脱，则是以色得悟。如此，死者则处于一个二元性的世界之中，从而会发现，他的意识便有一种双重的平行表现。其一是一条“涅槃”线，由五位报身禅佛及禅佛放射而出的若干安乐部与忿怒部诸尊所组成，以各种光耀的色彩为其象征；其次是一条“轮回”线，由六界或六道所构成。这六道除了特别外，全部与其反面的涅槃线有着相同的色彩，只是色泽较暗而已。这六道众生各有其“毒性”或“罪性”。所以，这个“灵魂的复合体”，一方面接受劝导透过诸佛圣尊的慈悲加持而求解脱，一方面则设法避开随他的心相显现六道中的某一道或某一界。

人死后大约十五天，便进入后期中阴阶段，如果在此之前尚未得到解脱的话，死者就要寻求“再生”或“投生”了。到了这个时候，他的生前生活情形便显得愈来愈为模糊了。他的来生能有某些预兆，在他最初动念的当儿显示出来。他的“灵魂复合体”趣向注定转生的那一道的色彩。如果死者的业力将他导入地狱的话，他便在那里以一种微妙的灵体接受审判，而这种灵体虽不致受到损伤或毁坏，但却可以使他感到无边的痛苦。他也许进入天道或其他某一道，最后再度返回人间，重新制造业果。返回人间，系在地狱所受恶报已尽或在天堂所享善报已终之时。但是，如果死者是直接重生人间的话，他便见到世俗生活的幻像。

最后，死者终于出了“中阴”的梦幻世界，进入血肉之躯的子宫之中（入胎），再度回到人世经验的清醒状态。总之，世间无有一物永恒，一切皆属无常。人生在世，“灵魂复合体”没有两个连续的刹那是相同的，只是如肉体一样，经常在变。

"灵魂复合体"的生灭变化并不因为死亡而中断，而此历程不只是在已被抛弃的粗质肉身方面而已，在四大五蕴方面也是如此。不过，这里有一个不同之处：死后的变化纯粹是过去所造业力作用累积的结果，并不像在世时可以制造新的业果，因为这需要有肉身体为行为的媒体才能完成。意识则不会断灭，只是一种相续的变易。死亡意识为其起点，接着便是前面所述的其他各种意识境界。最后，业力终于发起一种完全成形的欲望或心理作用。而后，意识便找一个适宜的母体作为它的住处，由此再生一种"出生意识"。如今出生情景与以前有过的出生情形并非完全不同，因为现在的变化只是以前的延续，并没有其它独立的自体存在。所以，任何一个天界或地域界的众生的"出生意识"，完全可以自行用无机物质为它自己制造居住的身体。但一般而言，入胎或出生都要有"肉体"为其先决条件，而在那个众生死后"转生"或"再生"时所需的肉体也许尚未完成。这样，垂死时的意识不能立即转生为一个新的出生意识。这些难题均可在"中阴"学说中得到圆满解决。因此，"中阴"之说在藏族人民中有着广泛的影响力。正如刘耀中先生在1988年《西藏研究》第4期"谈西藏度亡经与西方心理学"一文中指出的那样："西藏同胞是一个不可能被征服的民族，他们具备了与大自然搏斗的勇气与忍耐力。他们把人生看做在'中阴'的过程里，可是他们也并不急速地跳过生死两岸，也不像古希腊的一个浑名叫'飞腿'的战士阿丘里斯那样暴燥，跳跃着，越过了这个深渊，而他的车辆则被驱入这个深渊。又不像古罗马哲学家普鲁太诺斯那样，单独飞翔至弥楼山，更不像耶稣那样，无时不顾虑着他的终世论。西藏人所知道的是：世界是他们自己带来的宇宙的一部分，所有的现象皆是内藏的。与其说西藏这冰天雪地的环境锻炼出西藏人之所以耐寒，能冷静地观察、善心地助人，远不及说他们正是因为具备了超尘世的人生观，始可生存并衍续于严寒与酷热的大自然环境中。这情形说明了一件事：

要克服天然环境的困难，必得先要克服自己内心的情绪，否则必将徒劳无成。”由此可见，“中阴”之说，对藏族人民来说，不仅是一种教导如何死亡和新生的艺术，而且更是一种怎样超越“生死轮回”的法门。

三、“中阴”的实践过程

“中阴”的实践过程，实际上是指死者在从死亡后至再生前的那个阶段，即七七四十九天内所要体验或修炼的步骤。这是藏族瑜伽大师所获得的一种高级法门，他们并非以传统或信仰为其依凭，而是以自称死亡之后，再度投胎为人，而且在死生之间，不曾昏迷而亲自验证为基础。但是，这种法门来之不易。要获得这种法门，必须修“中阴瑜伽”或“中阴成就”法。这是一种水平很高的修持法，在修炼这种功夫之前，行人还要修加行法，即进行属于高级修行的几个法门，其中就包括一开始必不可少的“暖热瑜伽”（“拙火定”），这项法门能保持修持者所得到的“资粮”（修行能量）不会因一时失误而损毁。之后，行者就可以遵循那若六法的次序逐步进入高级修持法。这样，当行者具备充分的修持“中阴”的条件时，便可进入修持“中阴瑜伽”的阶段。“中阴瑜伽”要求行者选择一个完全黑暗而僻静的山洞或类似的穴窟，行人就要在里面连续入定冥想七七四十九天。在这段期间除了行者上师用外力与他取得联系外，不许任何人或物惊挠正在修持“中阴瑜伽”的行者。这个四十九天的时间就是“中阴”的期限，行者修此功法，完全是将自己想象成一位死者，由此他开始逐步体验到“中阴”境界中的诸多幻象及其实质，从而获得这一高级法门。并以此来教导或引导那些正度“中阴”的死者，以及临死的人们怎样顺利度过“中阴”这个极其重要的关卡。

根据《西藏度亡经》，“中阴”期限四十九天可分成七个步骤

或单元。第一步为第一至七天，第二步为第八至十四天，以此类推。

现按《西藏度亡经》对前二步作如下介绍：

（一）第一至第七天·喜乐部圣尊

假定死者为一未得佛法成就的常人，受了业力的拘牵，尽管频频示导作观，仍然未得解脱，则需要经历为期七七四十九天的“中阴”境相。下面所述，是详细向他说明他在第一七中所必须面对和克服的试炼和险难情形。依照经文判断，其中第一天，系从死者通常审知自己已经死亡且想复生人间之时，或从死后三天半到四天之时算起。

1. 初七第一天

尊贵的某某，在这三天半的时间当中，你一直处于昏迷状态之中。待你的神志一旦清醒之后，你会如此惊问：“发生了什么事情?!”

如此一来，你就会认清你的“中阴”境相。那时候，整个轮回的轮子即行转动；那时候，你将见到的种种现象，将是种种光焰与诸部圣尊。那时候，整个天空将呈现一片深蓝之色。

那时候，将有浑身白色，手执八幅法轮，坐在狮子座上，有虚空佛母相抱的毗卢遮那佛世尊，由名叫“种子播撒”的中央区域，向你显现出来。

这是溶合而成本然状态的色蕴，其光蓝色。

有蓝色、透明、灿烂炫耀的法界智光，从身为父母的毗卢遮那佛心中向你放射而来，其光热烈异常，使你几乎难以逼视。

与此光同时并行的，有一道来自天道的模糊白光，也朝着你的面前放射。

于此，由于业力的关系，你对晃耀的蓝色法界智光心怀畏惧

而试图逃避，因而对来自天道的模糊白光生起喜爱之情。

当此之时，你对光明晃耀的神圣蓝光不可生起恐惧之心，更不可被它吓倒。那是名叫"法界智光"的如来威光。你要信赖此光，对它坚信不移，并向它祈求祷告，一心观想：它是来自薄伽梵毗卢遮那心中的恩光，是在你的"中阴"陷入危险的隘道之时来摄护你的恩光。此光是毗卢遮那世尊的慈光。

不要爱上天道的模糊白光；不要执着于它；不要怯弱。你一旦恋着于它，你就会飘入天宫之中，落入六道轮回的漩涡里面。那是一种阻碍，可以障蔽你的解脱之道。不要看它。你应以虔诚的心情瞻视明亮的蓝光。你应勤恳地观想毗卢遮那世尊，并跟着我复诵这个祷告：

先死流转皆因愚痴无明而有，
际此法界智光照亮暗路之时；
唯愿毗卢遮那世尊引导于前，
唯愿无上虚空佛母护佑于后；
唯愿使我安度可怖中阴险道，
唯愿使我安住一切圆满佛地。

如此热切虚心恳祷之后，你就可以在虹光轮中进入薄伽梵毗卢遮那世尊心里而证报身佛果，安住中央密咒佛土。

2. 初七第二天

虽有如上导示令其入观，但因亡者嗔心或无明业力关系，以致虽有祈祷求助，也未能使其不畏佛光而逃避，或被所现幻境所慑，如此，则于第二天有金刚萨埵及其眷属诸尊，随同其所造地狱恶业同时出现，前来接引亡者。

当此之时，所作入观之法是：由读者直呼亡者名字而作如下的导示：

尊贵的某某，一心谛听，切勿散乱。在这第二天中，将有水

大之净色作为一种白光发射而出。当此之时，深蓝色的东方妙乐佛土，将有身为蓝色、手执五股金刚杵、坐于象座之上，有玛嘛基佛母拥抱的金刚萨埵阿閦世尊，在地藏菩萨与弥勒菩萨及其眷属（持镜与持花）两位女菩萨陪伴之下，出现在你的面前。这六位智慧圣尊将出现在你的面前。

清净的识蕴（此即大圆镜智），将以一种明亮、灿烂的白光，带着极其耀眼、使你几乎难以注视的光彩与透明，从身为父母的金刚萨埵心中，向你放射而来。而与此大圆镜智光平行的，则是一种来自地狱的烟雾色的暗光，也跟着向你投射而来。

当此之时，由于嗔心业力所引，你对耀眼的白光将心生畏惧而意欲有所逃避，反而对来自地狱的烟雾般的暗光，产生一种欣悦之情，当此之时，你要积极起来，使你不致害怕明亮耀眼而又透明的白光。你要知道，那是智慧之光，你应虚心而又勤恳地加以信受。那是薄伽梵金刚萨埵的慈悲之光。你应以信心思维："我要在它里面求得庇护"；并至心祈求。

那是金刚萨埵世尊前来接引，使你脱离"中阴"的怖畏之境，你要相信它，因为它是金刚萨埵的慈光之钩，可以将你钩出中阴的险境。

不要爱上那烟雾色的地狱暗光；那是一条通向地狱的道路，否则的话，你将因累积的嗔怒恶业牵引而落入它的陷阱，堕落地狱道中；你一旦落入其中，便得忍受难忍的痛苦，而且没有确定的出离之期。那是一种障碍，可以障蔽你的解脱之路；因此，你千万不要顾视它，并且尽力避免生气。千万不要受它吸引；千万不要妄自菲薄。你应信赖耀眼的明亮白光，至心归敬金刚萨埵世尊，并作如下祈愿：

> 生死流转皆因暴怒嗔业而有，
> 际此圆镜智光照亮暗路之时；
> 唯愿金刚萨埵世尊引导于前，

唯愿圣玛嘛基佛母护佑于后；

唯愿使我安度可怖中阴险道，

唯愿使我安住一切圆满佛地。

如此热切虚心恳祷之后，你就可以在虹光轮中进入金刚萨埵世尊心里而证报身佛果，安住东方妙乐佛土。

3. 初七第三天

然而，尽管如上作观了，且有慈光为之钩召，但有一些人，由于恶业深重，又贡高我慢，以致障蔽本心而不能认证，乃至逃而避之。遇到这种情形，则第三天将有宝生如来及其随从圣尊，与来自人道的黄色光线，同时前来摄受。

此时应再度令其作观，直呼其名而告诉：

尊贵的某某，一心谛听。第三天将有水大本色发为黄光向你照射。与此同时，南方众宝庄严佛土，有全身黄色、手执妙宝、坐于马坐之上，与佛眼佛母互相拥抱的宝生如来，也来放光向你照射。

有虚空藏与普贤两位菩萨，偕同念珠与持香两位女菩萨，连同前述佛父佛母共计六位菩提之身，从一道虹光轮中前来向你放光。以本色形态出现的触蕴，作为黄色的平等性智之光放射出来，其光晃耀，夹以种种带有卫星光球的灿烂球体，极其明亮，几乎非肉眼所能逼视。而与此智光互相平行的，则是来自人道的模糊的暗蓝黄光，也向你照射而来。

当此之时，由于我慢业力的牵引，你将因对耀目的黄光心生畏惧而欲有所逃避。但你对于来自人道的模湖的暗蓝黄光，却乐于接受它的吸引。

际此之时，你不但不应该畏惧那明亮、耀眼、而又透明的黄光，而且要明白它是智慧之光；在那种情况下，你要心无旁顾，谦虚而又殷切地信赖它。只要你知道它是你自己的智性的光辉，只

要你虔诚祈求，这个神圣佛体与光使与你融成一体而使你获证佛果。

假使你不能认证你自己的智性之光，不妨以信心如此观想："此光为宝生如来世尊慈恩之光；我要从中求得庇护。"于是向其祈求加持。它是宝生如来世尊的慈光之钩，系为接引你而来，因此你当深信。

不要爱上那来自人道的模糊暗蓝黄光。那是你的贡高我慢累积而成的习性之光，系为诱惑你而来。你一旦受它诱惑，就得复生人道，重受生、老、病、死之苦，失去出离尘世泥沼的机会，那是一种障碍，可以障蔽你的解脱之道。因此之故，你不但不要顾盼它，而且要拚除我慢习气；不要妄自菲薄，不要受它吸引。你当振作起来，信赖那明亮的耀眼之光。你应一心观想宝生如来世尊，并作如下祈告：

生死流转皆因我慢恶业而有，
际此平等智光照亮暗路之时：
唯愿宝生如来世尊引导于前，
唯愿神圣佛眼佛母护佑于后；
唯愿使我安度可怖中阴险道，
唯愿使我安住一切圆满佛境。

如此深切信心至诚祈祷之后，你将在虹光轮中进入身为清净父母的宝生如来世尊心海而证报身佛果，安住南方众宝庄严佛土。

4. 初七第四天

依照上述方式入观，无论怎样微弱的心智，也该得到解脱了。但是有一些人，由于所造恶业太多、或因违背誓愿和戒律，或因生不逢时、未能善为修持，以致如今虽然频频作观，仍然未能悟入；由于贪婪和吝啬所起的无明或罪业形成了可怖的音响和光焰，使他们惊骇逃避。死者倘属此类之人，则于死后第四天，有阿弥

陀佛世尊，偕同其眷属诸尊，前来放光接引，但有由于吝贪执着而起的饿鬼道，也同时放光来引诱。

其作观之法，仍是如前呼唤死者名字而作如下开示：

尊贵的某某，静心谛听。今逢第四天，将有水大本色之红光，前来照射。当此之时，西方极乐世界，将有全身红色，手持妙宝莲花，坐于孔雀宝座上，且有白衣佛母互相拥抱的阿弥陀佛世尊，携同观音菩萨与文殊菩萨及其眷属持琴与持灯两位女菩萨共计六位菩提之身，从一虹光轮中放光照临你的面前。

此种作为妙观察智光的受蕴本色，出自神圣父母阿弥陀佛的心中，直照你心，其光红色，闪亮透明，且有种种光球及其卫星光球照耀其间，极其夺目，使你几乎难以正视，但是你不必畏惧。

与此智慧之光互相平行，且同时俱来的，是出自饿鬼道的一种模糊红光，也在此时向你照射。但你不仅不要爱上此光，而且要摒弃执着和柔弱心肠。

当此之时，由于受到坚固执着的影响，你对那耀目红光将会变得惊骇畏惧而意欲逃避。同时，你对来自饿鬼道的那种暗淡红光，却生出一种不当的欣喜之情。

当此之时，你对那光耀夺目而又透明的红光，不但不要畏惧，而且要证之为智慧的光；你只要心无所著，即可与它打成一片而证佛果。

假使你不能证入，那你就作这样的观想："它是阿弥陀佛世尊的慈悲之光，我要从中求得庇护"，作此思维后，立即虔诚信入，祈求进入其中。那里阿弥陀佛的慈悲钩光，为了钩召救度而来，你应虚心信入，不必逃避。纵然你逃，它也会追随着你，与你难分难舍。你可不必害怕。千万不要被那来自饿鬼道的暗淡红光诱引而去。那是由你的坚固执着累积而成的业感之光，系为诱你落入轮回而来。倘若你被它诱去，你就会落入饿鬼道中，饱受万般难忍的饿渴之苦，失掉如今的解脱时机。那种暗淡的红光是一种障

碍，可以障蔽你解脱之道。你不但不要依恋着它，而且要摒弃贪吝的习气。振作起来，不要自暴自弃。信赖那耀眼的红光吧。一心顶礼信受身为父母的阿弥陀佛世尊，并至诚恳祷，作如下祈愿：

生死流转皆因贪吝恶业而有，
际此妙观察智光照亮暗路时：
唯愿阿弥陀佛世尊引导于前，
唯愿神圣白衣佛母护佑于后；
唯愿使我安度可怖中阴险道，
唯愿使我安住一切圆满佛地。

你以如此深切信心恳祈之后，就可契入身在虹光轮里的神圣父母阿弥陀佛世尊心中，证得报身佛果，安住西方极乐世界佛土。

5. 初七第五天

如上导示作观而不证人，无有是处。然而，有些有情众生，虽然如法作观了，但因久染恶习一时难舍，又因恶业与嫉妒所感，对于种种声响和光明有所畏惧，以至辗转牵延而至第五天。假使死者属于此类有情众生，则有不空成就如来世尊及其助伴圣尊以其恩光前来摄受。与此同时，另有由嫉妒烦恼所感而成之光，也从阿修罗道前来诱引。

此时的导示入观，则为呼唤死者名字而作如下劝勉：

尊贵的某某，一心谛听。至此第五天，将有风大本色之绿光向你照射。当此之时，北方无上妙行成就佛土，有全身绿色、手执十字金刚杵、坐于角鹰座上，由贞信度母佛母与之相抱的不空成就如来世尊，率同其助伴金刚手菩萨、除盖障菩萨，及其眷属喷香与持糖两位女菩萨，共计六位菩提智身——从一虹光轮中向你照射。

此种行蕴本色，作为成所作智的绿光，以透明、辉煌而又可怖、饰以种种光球及其卫星光球，从神圣父母不空成就如来心中

放出，照射你心，其光极为明亮，使你几乎难以正视。那是你的智性本有智慧之力。你不但不应畏惧，且要安住在那不偏不倚的大休息境界之中。

与此成所作智的绿光互相平行、且同时向你放射的，则是一道来自阿修罗道的暗绿色光，系由嫉妒恶业感应而成。你应以不偏不倚，也即不拒不迎的态度观照着它，不可爱上它；假如你的心智薄弱——那就不要恋着于它。

当此之时，由于强烈的嫉妒心所感召，你对那耀目的绿光有所畏惧而想逃避，但对阿修罗的暗绿色光反生出一种喜爱之情。当此之时，你不但不应害怕那透明、光亮而又耀目的绿光，而且要认识它是智慧之光，并让你的心智安住在那个境界之中。或在心里想："它是不空成就如来世尊的慈悲钩召之光，是成所作智的智慧之光。"并以此加以信受，不予逃避。

纵使你逃避它，它也会追随着你，与你难分难舍。不必怕它。但你千万不要爱上阿修罗道的暗绿色光。那是由强烈的嫉妒恶业感召而来的诱惑之光。你一旦受它诱引，就会落入阿修罗道而从事于难以忍受的斗争之苦。那是一种障碍，可以障蔽你的解脱之道。你不但不要被它所诱，而且要舍弃你的嫉妒习气，千万不要妄自菲薄。你应至诚信受那夺目的绿光，一心一意观想清净父母不空成就如来世尊，并作如下的祈愿：

生死流转皆因嫉妒恶业所感，
际此成所作智光照亮暗路时：
唯愿不空成就如来引导于前；
唯愿贞信度母佛母护佑于后；
唯愿使我安度可怖中阴险道，
唯愿使我安住一切成就佛土。

如此至诚恳祈后，你就可以进入身在虹光轮中的清净父母不空成就如来世尊的心海，证得报身佛果，安住北方无上妙行佛土。

6. 初七第六天

如上于各个阶段频频作观之后，不论善缘多么微弱，也该观入其中一二了，而一旦观入其中任何一种之后，若不解脱，无有是处。然而，尽管如法频频作观了，但因其人久已狃于种种恶业习气，对于正智既不熟习，又乏喜乐之心，纵有如上连续导示，仍然不免被其本身邪恶倾向所引而遭退堕。其所以未能被诸佛之慈悲光钩住而往下退堕，在于死者对于此等慈悲光钩产生一种虚妄的畏惧之情。

到此时候，当有五方禅佛清净父母率其助伴同来放光，协力加持。但在此时，另有六道轮回之光，也一同前来诱引。

此时要做的观法，仍是呼唤死者名字而告曰：

尊贵的某某，迄至昨天为止，已有五方佛尊逐一向你放光摄受，而你也一一入观，但因你自己的恶业所牵，对于诸佛圣尊生起畏惧之心，以致直到现在仍然滞留于此。

倘若你了知五方佛智之光从你自己净识发出的话，那你早就契入任何一佛的虹光轮中而证报身佛果了。

现在系心注意。将有名为“四智契合之光”的五方佛光，前来照临于你。你当善为了知。

当此之时，你应忆起从你上师习学得的作观教导，只要忆起作观的要领，即可了知此等光焰原是你内心光明的反映，而当你一旦将它们视为好友之后，你就会信赖它们，了解它们，就象儿子了解母亲一般。

你只要信解清净而又神圣的“真理”，其情不变不异，你就会产生一种净念相续的三昧定力；而当你一旦融入了完全觉醒的智体之中，你就可以证得报身佛果，从此不复退堕。

与上种种智慧光焰同来照射的，尚有不净的六道虚幻之光。当此之时，对于其中任何一种，既不畏缩，也不趋迎，只需让你自

已安住于无念（正念）境界之中就行。

假使你对清净的智慧光焰有所畏惧而被俗称的六道光线所诱，则你将因投生于六道中之任何一道而饱受轮回之苦，在生死海中随流浮沉，永无出离之期。

但你要切记不可如此，应该信赖耀目的清净智慧光焰。应即时正心诚意，作此思维："五方善逝的慈悲智光已来摄护于我；我当从中求得庇护。"

你不但不可顺从于六道幻光的诱引，而且要至诚一心敬信五方诸佛清净父母，并作如下祈愿：

生死流转皆因五毒恶业所感，
际此四智契合照亮暗路之时：
唯愿五方征胜佛父引导于前，
唯愿五方清净佛母护佑于后；
唯愿使我脱离六道不净光道。
唯愿使我安度可怖中阴险道；
唯愿使我安度五方清净佛土。

如此恳祈之后，你将认证你的内在之光与你的自性融合为一而证佛果：只要至诚信受，纵使是普通行人，也可因了悟自性而得解脱；纵使是至极卑下之人，也可借助清净祈祷之力，以使六道生门闭塞，而在体悟四智契合的真意当中，经由金刚萨埵真空之道得证正觉。

经由如上详细指导入观之后，大凡该当得救之人，都可了悟真理，故得解脱的人，非常之多。

至于恶业深重，对于正教毫无悦乐之心的人，以及违背誓愿的人，则因业幻牵引而不能证入，尽管面对真理，仍将不得要领迷失正道而随落下去。

7. 初七第七天

至此第七日，将有持明部诸尊，从圣乐土前来接近。同时，由无明愚痴所感之畜生道，也来诱引。此时的观法，为呼死者名字而告说：

尊贵的某某，一心谛听。至此第七日，将有种种习气净化而成的杂色光焰前来照射。与此同时，又有持明部诸尊，也从神土前来摄受。

有无上持明莲花舞主尊，也就是成熟业果无上持明主尊，身放五色光焰、手执偃月宝刀及一盛满血液的人头盖骨，右手高举结降服手印，由红色空行天母拥抱着，在于虹光焰中，从大圆相（或曼陀罗）之中央，一路舞蹈而来，放光向你照射。

又有持明圣尊名掌寿威权者，其身黄色；又有圣尊名地居持明者，其身白色；又有圣尊名大手印持明者，其身红色；又有圣尊名自我成就持明者，其身绿色，除了此面带半笑半怒光焰外，其他都面带微笑光焰。这四位圣尊手持偃月宝刀以及盛满血液的人头盖骨，右手高举结降服手印，各由颜色一致的空行天母拥抱着，从大圆相之东西南北，以舞踏而来，放光照射。

在此大圆相的外围，围绕着上述五大持明圣尊者，在无量无数的空行女班，即八大荼毗场所的空行女，四大种姓或四大阶层的空行女，三大住处的空行女，三十圣地以及二十四个参拜处所的空行女，有无量无数勇健男，勇建女，天兵天将，以及男女护法尊神，各各佩以六种骨制装饰，持着大鼓，股骨号角，头骨小鼓，罗刹皮旗，人皮华盖，人皮小旗，人脂香膏，以及无量无数的他种乐器，共鸣齐奏，使得整个宇宙皆为如此巨声震荡激动，使人为之耳眩脑裂，并且随种种曲调节拍作种种舞蹈，一路前来摄受正信之人，并惩治缺乏正信之人。

尊贵的某某，有习气净化而成的俱生智光，从五位持明主尊

心中放出，向你的心中射来，其光五色，闪烁震动，犹如色丝，透明而又光耀，令人敬畏，而且十分强烈，使你的眼睛难以忍受。

又另有一种来自畜生道的暗蓝色光，也在此时与上述俱生智光同来照射，当此之时，由于虚妄业识所牵，你对五色智光将有畏惧之感而欲逃避，对于来自畜生道的暗光，却生欣悦之情而心向往。当此之时，你不但不应害怕炽烈的五色智光，而且要明白那是你自己的智慧之光。

在此五色智光之中，将有法尔的实相之声，犹如千雷齐吼一般地排山倒海而来，使得整个宇宙回荡震颤不已，而在此种巨响之中，复有可怖的“杀呀！杀呀！”以及令人生畏的密咒之声，交织其间。不要惊慌，不要畏惧，不必逃跑。要知道这些声音只是你的内在光明的智性功能而已。

不要怯懦，不要妄自菲薄，不要被畜生道的暗淡蓝光所诱。你一旦被诱，即行堕落畜生道中，为无明愚痴所制，饱受奴役与暗钝之苦，而且经不知多少劫数，始有出离的可能。千万不要受它吸引。你应至诚信受明亮耀目的五色光焰，一心一意转向那些圣尊，那些持明的征服者。你在心中如此祷念：“这些持明圣尊，这些勇健英雄，这些空行天母，特从神圣乐土前来接引于我；我要祈告他们：直至今日，已有三世五方诸佛前来放射慈悲之光，引度于我，而我一直未能得救！我愚钝若此，何其可悲！唯愿持明诸君勿再容我堕落下去，并以悲悯之钩摄受于我，将我带往神圣乐土。

如上祷念之后，并作如下祈愿：

持明诸尊请赐谛听度我出离，
请以大悲将我带上菩提正道；
当我因为虚妄业识落入轮回，
将我带上光明晃耀俱生智道。
唯愿勇健持明诸尊引导于前，

唯愿空行天母佛母护佑于后；
唯愿使我安度可怖中阴险道，
唯愿使我安住清净极乐佛土。

如上以深切而又至诚的信念祈愿之后，一定可在虹光之中融入持明诸尊心中往生清净的极乐世界。

所有一切的空淡阶级，也可在这个阶段得证而获解脱；纵使是恶习深重的人，也可在这个时候得到解脱。

读诵至此，有关入观“实相中观”喜乐部诸尊，与入观“临命终中阴”明光的部分，已经告一段落了。

（二）第八至十四天·忿怒部圣尊

上述喜乐部诸尊出现的“中阴”境相，共有七个阶段的险难情境，在每一个阶段所示的入观要领，皆可令死者有所认证而得解脱。但是，恶业深重，无明坚固，习气久熏，致使愚妄之轮既不疲竭，也不加速，乃至照常运转的有情众生，却仍有无数。因此，喜乐部及持明部诸尊至此不再现前接引之后，接着又有五十八位身在焰火轮中的忿怒饮血诸尊出来钩召。此等忿怒诸尊，并非别的，只是前述喜乐部诸尊随处换个面目显示而已，但具体情形可不尽相同。

忿怒部诸尊出现时的“中阴”境相，由于恐怖、害怕，以及敬畏的关系，亡者的入观认识，将显得更加困难。未得独立自主的心识，接二连三地陷入昏迷状态之中。但是，亡者只要稍有认识，在此阶段得到解脱，却也不难。因为对于产生恐怖、害怕、以及敬畏之情的现前焰光，心智至此已能集中专注了。

至此阶段，若不随顺此种教导，则虽闻经如海之广，也无用处。甚至连严守戒律的住持或比丘和善作玄妙论说的博士，也难免错解，以致不能及时认识而落入生命轮回之中。

至于一般尘世俗人，更易陷入！他们多半会因恐怖、害怕、以

及畏惧而吓得伧惶逃跑，因而跌下悬崖峭壁，落入恶趣之中而饱受痛苦。但曾闻秘密教义的行人，除了少数的少数之外，一见此等饮血诸尊现前，即便认出为其自身的保护尊神，而如人间故友重逢一般与之会合。他不但会信赖他们，而且会在与他们融合为一的当中得证佛果。

密宗行人，因在世时曾经观想此等饮血诸尊的威仪，并对他们做过某种礼拜或赞美，至少，曾经见过他们的画像或雕像，所以，一见他们在此阶段出现，即便认证而得解脱，这是此法的妙处。

然而，严持戒律的住持以及善说玄理的学者，在世时对于宗教课目不论作过怎样精勤的修习，对于宗教义理不论做过多么聪明的辩解，则其死后火化时，既无虹轮之类的瑞像出现，焚化之后，灰中也无舍利可得。这是因为他们在世时，对于秘密教义既未娴习于心，甚至横加蔑视，又未（经由灌顶）熟知此等密教圣尊，以致在"中阴"境相现前时见而不识。他们既然顿见这些从未见过的形像，惊惶之下，也就以为他们有害于自己而视之为敌人；于是，他们便因而生起一种敌对之情而落入悲惨的境地。因此，此等持戒之人，以及善说玄理的人，若不修习此种秘密教义，死后火化便不见有虹轮或舍利出现。

敬重密法的人，尽管在世时曾有很不适度的行为，但到死后，至少会出现一种瑞相，例如虹光、骨相，以及舍利等。此是因为密法具有不可思议的微妙感应之原故。

由此可知，"中阴得度"，即西藏度亡经，对于持戒守律者，讲经说法者，乃至对于曾经违誓的密乘行人，以及对于一般普通大众等来说，是一部不可缺少的圣经。唯独曾经观修大圆满或大手印密法的人，死后则不需有人读诵此救度密法，这是因为此等人可在死时认证明光而得法身成就。并且，他们也可在死时因认证明光而在"实相中阴"境相现前时，认证喜乐部诸尊的形相而证

报身成就；尤其是他们可在“投生中阴”境相现前时，认证明光而得化身成就，求得较佳之转生，并在来生会遇到此种密法，享受业果相续的善报。

基于上述理由，我们可以得出这样的结论：“中阴得度”密法是一种不假禅定而证佛果的教法；是一种只要听闻即得解脱的教法；是一种可将恶业众生带上密乘大道的教法；是一种可使契入之人与不契入之人立见差别的教法；是一种可以令人当下彻悟的甚深教法。凡遇此法的有情众生，都不会堕入悲惨的恶趣之中。

以上为此密法不可缺少的特性，下面将开始介绍在“中阴”境相中入观忿怒饮血诸尊的方法。

1. 二七第一天（总第八天）

如前再度呼唤亡者名字而告示：

尊贵的某某，由于你在前述“中阴”境 相中未能认证向你显现的喜乐部诸尊，以至徘徊牵延至今。今逢第八天，将有饮血部忿怒诸尊前来放光，你应一心认证，不要散乱。

尊贵的某某，有大光荣赫怒加佛，其身棕色，三面六臂，四足挺立；右边脸白色，左边脸红色，中间脸深棕色；全身皆放光焰；九眼大睁，瞪目凝视；眉毛闪烁如闪电；獠牙闪闪发光。互相交错；口中发出嘹亮的“啊——啦——啦”与“哈——哈”之语，以及尖锐的呼哨声；赤金色的头发直立倒竖，发出阵阵光焰；头上装饰着干了的人头骨，以及太阳与月亮的表征；身上缠着串穿人头的黑蛇，作为花环；右边上手持轮，中手持剑，下手持斧；左边上手持铃，中手持脑盖骨碗，下手持犁；与他拥抱的是大力忿怒佛母；她以右手攀着他的脖子，以左手持装着血物的红色贝壳，端在他口边，口中发出咀嚼与咬碎的腭音以及隆隆如雷的声响；他俩的身上都发出智慧的光焰，每一个毛孔也发出一道炽热的焰光，每一道焰光的里面皆有一具炽热的“金刚宝杵”；他俩各

以一足屈着，各以一足伸直，屹立在一座由角鹰支持着的坛台之上；他俩将以如此姿态，从你自己的脑海中央出来，还向你如实放光。不要害怕，不要畏惧。但要知道那是你自己的智性之光所显现。因为那是你自己的保护圣尊，所以不必惊骇、不必害怕，因为，实际说来，这就是作为父母的毗卢遮那世尊。你只要认证他们，融入其中，与之合而为一，就可当下得到解脱而证佛果。

2. 二七第二天（总第九天）

虽如上作了明白的告诉，但死者如果由于心生畏惧而逃避的话，则到第九天，有金刚部饮血忿怒诸尊，前来摄受。当此之时，其作观之法，则为呼唤死者名字而告示：

尊贵的某某，一心谛听。有金刚部饮血主尊，名叫金刚吓怒加世尊，其身深蓝，三面六臂，四足挺立；右边上手持杵，中手持脑盖碗，下手持斧；左边上手持铃，中手持脑盖碗，下手持犁；由金刚克咯铁秀利玛佛母拥抱着；她以右手攀着他的脖子，以左手持装着血物的红色贝壳供佛；他俩皆从你自己的脑海东部前来，向你放光。不要害怕，不要畏惧，不要惊慌。但要知道那是你自己的智性之光所显现。因为那是你自己的保护圣尊，所以不必惊骇，实在说来，他们是作为父母的金刚萨埵世尊的双身。信受他们吧。你一旦认证他们，便可立即得度。你当如此认证他们为你的保护圣尊，与他们融合为一，即可得证佛果。

3. 二七第三天（总第十天）

假使亡者恶业惑障太大，以致畏惧逃避而不能证得，则于第十天，将有宝生部饮血诸尊前来摄引。当此之时，应当明白地告诉作观之法：即呼唤死者名字而告示：

尊贵的某某，谛听！谛听！今逢第十天，有宝生部饮血主尊，名叫宝赫怒加佛，其身黄色，三面六臂，四足挺立；右边脸白色，

左边脸红色，中间脸深黄；住于火焰轮中；右边上手持宝，中手持三叉戟，下手持棒；左边上手持铃，中手持脑盖碗，下手持三叉棒；由佛母宝克咯铁秀利玛拥抱着，她以右手攀着他的脖子，以左手持内盛心物的红色贝壳供佛；他俩从你的脑海南方前来向你放光。不要恐惧，不要害怕。但要知道他俩是你自己的智性之光所显现。因为他俩就是你自己的保护圣尊，所以不必惊慌。实在说来，他们就是作为父母的宝生佛世尊的双身。信受他们吧！你一旦认证他们。便可当下得到解脱。

你应如此认证他们，为你的保护圣尊，与他们融而为一，如此便可得证佛果。

4．二七第四天（总第十一天）

虽然如上导示令其作观了，但是亡者由于恶习牵引，以致心生畏惧，不能认证而逃避的话，则至第十一天，有莲花部饮血诸尊前来摄受。当此之时，其导示入观之法，由为呼唤死者名字而告示：

尊贵的某某，今第十一天，有莲花部饮血主尊，名唤莲花赫怒加世尊，其身深红，三面六臂，四足挺立；右边脸白色，左边脸蓝色，中间脸深红；右边上手持莲，中手持三叉戟，下手持棒；左边上手持铃，中手持充满血液之脑盖骨碗，下手持鼓；由莲花克咯铁秀利玛佛母拥抱着，她以右手攀着他的脖子，以左手持充满血液的红色贝壳送到他的口边；这对结为一体的佛父和佛母，将从你的脑海西部前来，放光向你照射。不要害怕，不要惊慌。高兴些吧。你应知道他们是你自己智性的产物；因为他们是你自己的保护圣尊，所以不必害怕。实在说来，他俩就是身为父母的阿弥陀佛世尊。信受他们吧。一经认证，即得解脱。你应以此认证他们，确认他们为你自己的保护圣尊，与他们融为一体，即可获得佛果。

5. 二七第五天（总第十二天）

虽经如上导示令其作观了，但因死者恶业牵缠，心生畏惧，以致逃避而不能证得，也有可能。至此等十二天，有羯磨部饮血诸尊，伴同女神凯莉玛、戴鬘玛，以及汪秋玛等，前来摄受。

当此之时，其导示作观之法，为呼唤亡者名字而告示：

尊贵的某某，今天第十二天，有羯磨部饮血主尊，名叫羯磨赫怒加，其身深绿，三面六臂，四足挺立；右边脸白色，左边脸红色，中部脸深绿；其像威猛庄严；右边上手持剑，中手持叉，下手持棒；左边上手持铃，中手持脑盖碗，下手持犁，由佛母羯磨克咯铁秀利玛拥抱着；她以右手钩住他的脖子，以左手持红色贝壳供奉于他的口边；这对结为一体出自你的脑海东部的佛父佛母，前来放光，向你照射。不要害怕，不要惊慌，不要恐惧，但要知道他们原是你的智性之光所化现。因为他们是你自已的保护圣尊，所以你不必畏惧。实在说来，他们乃是作为父母的不空成就如来世尊。你不但应该信受，而且应虚心敬爱他们，一经认证，即可得度，你应如此认证，认证他们是你自己的智能发出的意识形象。譬如有人，忽然认出一张狮皮，当下即得免于恐惧；因为，那虽然只是一张装了填料的狮皮，但是，除非你真的看出它是一张狮皮，否则的话，你就会心生畏惧；如果有人向你指出那是一张狮皮，那你也就不会害怕了。同样的，如今有一群群饮血诸尊，以庞大无比的身躯，以非常粗壮的腿臂，以充塞虚空的形像出现在你眼前，你自然会感到畏惧害怕。但是当你一旦听到作观之法，立刻就会看出他们是你自已的保护圣尊和你自己的意识形象。如此，一个人一旦见到他一向熟知的佛母明光，一种续发的佛子明光即行产生，而母子聚会则如密友相逢一样混而不分，于是便有一种自我解脱之光出而照临，而自悟自证的结果便是得度。

6. 二七第六天（总第十三天）

假使此法不能得证，纵属在道善士，也可从此退堕而入轮回，流浪生死。如此，则有八位忿怒诸尊凯莉玛及八位兽首食尸女神戴鬘玛，从你自己的脑海发生，前来放光照射。当此之时，其道示作观之法，则为呼唤亡者名字而告示：

尊贵的某某，一心谛听，今是第十三天，将有八位凯莉玛从你的脑海东部出来放光向你照射。你可不必恐惧。

来自你的脑海东部者，为白色的凯莉玛，右手持人尸作棒，左手持一充满血液的脑盖碗，前来向你放光照射。不要害怕。

来自你的脑海南部者，为黄色的修莉玛，手持弓箭，准备发射；来自你的脑海西部者，为红色的拉摩哈，手持海狮旗；来自你的脑海北部者，为黑色的裴黛丽，手持金刚杵及充满血液的脑盖碗；来自你的脑海东南部者，为红色的蒲卡丝，右手持肚肠，以左手送进口里；来自你的脑海西南部者，为深绿色的葛丝玛丽，左手持一充满血液的脑盖碗，以右手持杵搅拌，狂喜而饮；来自你的脑海西北部者，为淡黄色的香多莉，从尸身扯下头来，以右手拿着心脏，用左手将尸身送进口里咬嚼；来自你的脑海东北部者，为深蓝色的施玛夏，从尸身扯下尸头而食。所有这些八处（八方）围绕五部饮血诸 尊的凯莉玛，都是前来向你放光照射。但你不要害怕。

尊贵的某某，在她们的外围，另有八位戴鬘玛从你脑海的八个区域前来放光，向你照射：从东区来的，是深棕色的狮头尊，两手交叠脑前，口中衔着一具死首，在摇头振鬃地咬着；从南区来的，是红色的虎头尊，两手交叠腹前，张着凸起的眼睛，龇牙裂嘴地望着；从西区来的，是黑色的狐头尊，右手持剃刀，左手持肚肠，边吃边饮；从北区来的，是深蓝色的狼头尊，以两手撕开尸体，以突出的两眼向里搜寻；从东南区来的，是淡黄色的鹰头

尊，肩上背一巨尸，手中持一骨架；从西南区来的，是深红色的食尸鸟头尊，肩上也负巨尸一具；从西北区来的，是黑色的乌鸦头尊，左手持脑盖碗，右手持剑，在啄食心脏和肺脏；从东北区来的，是深蓝色的枭头尊，右手持杵，左手持脑盖碗，在边吃边饮。

这来自八个区域，也绕着八位饮血诸尊的八位戴鬘玛，皆由你的大脑前来，向你放光照射。不要害怕，但要知道她们是你自己智能的意识形象。

7. 二七第七天（总第十四天）

尊贵的某某，今逢第十四天，出自你自己脑中的那四位守门女神，也将前来放光向你照射，你应该再度认证。从你的脑海东部来放光照射的，是白色的虎头持棒女神，左手拿着一双充满血液的脑盖骨碗；从你的脑海南部来的，是黄色的猪头持索女神；从你的脑海西部来的，是红色的狮头持链女神；从你的脑海北部来的，是绿色的蛇头持铃女神。这四位守门女神，是从你自己的脑海前来放光，向你照射；你应认出她们是你自己的守护圣尊。

尊贵的某某，在这三十位忿怒诸尊赫怒加的外围，有二十八位大力女神，各持种种武器，也从你自己的脑海出现，前来放光向你照射。不要害怕，但凡放光的，不论什么，一律将其认作你自己的智能的意识形像。在此紧要关头，你应忆起上师的特别教导，作为对治。

尊贵的某某，从你的脑海东部出现的，有深棕色的犁牛头罗刹女神，手持金刚杵与头颅骨；有橙红色的蛇头梵天女神，手持莲花一朵；有黑绿色的豹头伟大女神，手持三叉戟；有蓝色的猴头裁判女神，手持法轮；有红色的雪熊头童贞女神，手持短矛；有白色的熊头帝释女神，手持肠索一条：此等六位出自（你自己的脑部东方）东部瑜祇尼，将来放光向你照射，不要害怕。

尊贵的某某，从你的脑海南部出现者，有黄色的蝙蝠头快乐女神，手持剃刀；有红色的海狮头喜乐女神，手持一瓮；有红色的蝎头甘露女神，手持莲花；有白色的鸢头月光女神，手持一杵；有暗绿色的狐头执棒女神，手挥短棒；有黑色的虎头罗刹女神，手持一充满血液的脑盖碗。上述六位来自你自己的脑海南方的南部瑜祇尼，也将前来放光向你照射。不必畏惧。

尊贵的某某，从你的脑海西部出现者，有墨绿色的雕头老炤女神，手持短棒；有红色的马头愉快女神，手持一具尸体的躯干；有白色的鹰头大力女神，手持一棍；有黄色的狗头罗刹女神，手持一杵一刀，以刀切割；有红色的戴胜（鸟）头欲望女神，手持弓箭瞄准；有绿色的鹿头看财女神，手持一瓮；所有这六位出自你自己的脑海西方的西部瑜祇尼，将来放光向你照射，你可不必害怕。

尊贵的某某，从你的脑海北部出现者，有蓝色的狼头司风女神，手中摆动一面细长三角形的燕尾旗；有红色的山羊头妇人女神，手持一削尖的木桩；有黑色的猪头母猪女神，手持一串尖牙；有红色的乌鸦头雷霆女神，手持一婴儿的尸体；有墨绿色的象头大鼻女神，手持一具大尸，从其骷髅饮血；有蓝色的蛇头水中女神，手持蛇绳。所有这六位出自你自己脑海北部的瑜祇尼，将来放光向你照射；你可不必害怕。

尊贵的某某，有四位守门瑜祇尼，将从你的脑中前来向你放光照射。来自东部的，是黑色的杜鹃头神秘女神，手持挠钩；来自南部的，是黄色的羊头神秘女神，手持套索；来自西部的，是红色的狮头神秘女神，手持铁链；来自北部的，是墨绿色的蛇头神秘女神。所有这四位来自你脑中的守门瑜祇尼，将来放光向你照射。

由于这二十八位大力女神，皆系出自宝生佛的诸种体力，他的六位赫怒加圣尊，因此你应如此认证他们。

尊贵的某某，上述喜乐部诸尊出自法身空性；上述忿怒部诸尊出自法身火焰；因此你应如此认证他们。

当此之时，这五十八位饮血诸尊从你的脑中出来向你放光照射之际，如果你能认证他们是你自己智性的光辉，你就可以当下契入饮血诸部圣尊身中，与之合而为一而证佛果。

尊贵的某某，假如你因恐惧而逃避诸部圣尊，以致不能当下认证，你将再度受制于轮回之苦。对于饮血部诸尊心生恐惧，以致恐怖惊骇而昏厥过去，皆因不知此点：一个人的意识形象一旦化成了虚妄的想像，他就会落入轮回；一个人如果不惊不惧，他就不会流浪生死。

还有，喜怒部诸尊皆有巨大的身相，最大的与虚空同边，中等的与须弥山同大，最小的也比你大十八倍。但你不必害怕，不必惊慌。纵使现有一切森罗万象一时皆作圣尊形相前来放光，只要将此等光焰认作自己的智性所现，既可于认取的当儿立证佛果。所谓"于刹那顷顿证圆觉"，即指此意。只要不忘此点，即可因与此等光焰和三身融为一体而证佛道。

尊贵的某某，不论你见到什么可畏可怖的景象，你都要将它们看作你自己的意识形象。

尊贵的某某，如果你不能认证，乃至被吓退了的话，那么，所有一切的喜乐部诸尊，就会以大黑天的形相前来放光；而所有一切的忿怒部圣尊，也就以阎 罗法王的形相前来放光，而你自己的意识形像就要变成虚妄想像或者魔鬼，而你也就落入轮回之中了。

尊贵的某某，一个人如果不能明了自己的意识形像，纵使精通显密二部经藏，即使修行一劫的时间，也不能得证佛果。一个人如果认证自己的意识形像，那怕只是一个法要，乃至一字之诀，也可得证佛道。

一个人如果不能明了自己的意识相状，一旦死后，阎罗法王的形像就会前来放光，照临"实相中阴"。阎罗法王的身相很多，

大者遍塞虚空，中者等同须弥山，小者也有个人自身十八倍之谱，来时都充满整个世界。他们来时咬牙切齿，目光灼灼，头发束于顶上，腰细而腹大，手持业行记录簿，口中不息发出“打！杀！”之声，一面把人头从身上扯将下来，掏出心脏，一面以舌舐脑，以口饮血。他们就这样充天盖地的前来。

尊贵的某某，当有这样的意识形相出现时，你可不必害怕，无须惊慌，因为，你现在的身体，乃是一种业习的意生之身，就是杀了剁碎，也不会死亡。实在说来，因为这个身体是一种空性的身，所以不必害怕。阎王之身亦然，只是从你自己的智光映射而成，并非物质构成的东西；以空害空，事非可能。除了你自己的智能之所映射之外，所有一切外现的喜怒部诸尊、饮血部诸尊、各种兽头圣尊、种种霓虹光轮，以及阎王的种种可怖形相，都没有真实自体。对于这点，应无疑虑。若能如是明了，一切恐怖畏惧即行自动退散；并且，若能证入不二之境，佛道即可垂手而成。

你若能够如是明了认证，对于此等护佑圣尊发心信受，相信他们系为摄受身临“中阴”险境的你而来，并在心中念言：“我要在他们里面求得庇护”；并且意念三宝，对他们发起喜乐和敬信之心。不管你的护佑本尊究竟是谁，现在就来忆念吧；然后称呼他的圣名而作如下祈愿：

我今飘泊中阴境，
恳祈尽速来救应！
恳赐慈恩救度我，
神圣护佑诸圣尊！

接着，呼叫自己的上师尊号，而作如下祈恳：

我今飘荡中阴境，
恳祈尽速来救应！
恳赐救度勿舍弃，
敬爱的上师本尊！

接着，敬信饮血部诸尊并作如下祈恳：

生死流转皆因幻妄恶业所感，
当我踏上舍除怖畏明行之道；
唯愿诸佛喜怒诸尊引导于前，
唯愿忿怒诸部佛母护佑于后；
唯愿使我安度可怖中阴险道，
唯愿使我安住一切成就佛土！
当我舍离至亲好友独自飘荡，
只有自己意识空相在此发光；
唯愿诸佛大发慈悲加持于我，
使我中阴境中免于畏惧之苦！
若当明亮五智之光照临于此，
使我了知认证而免惊慌恐怖！
若当喜怒诸尊圣体放光于此，
使我免于恐惧而令中阴得证！
若当恶业牵引备受折磨之时，
唯愿护佑圣尊使我逢凶化吉！
若当实相法尔之声千雷齐震，
唯愿此等音声化为六字大明！
如今宿业如影随形不相舍离，
唯愿神圣大悲世尊救苦救难！
若当业习所感诸苦齐临我身，
唯愿明光现在我前照我以乐！
唯愿五大不致升发为我怨敌！
愿我得见五方大觉世尊佛土！

如上殷切启请祈祷之后，所有一切恐惧惊惶之情，即可消失而证报身佛果，决定无疑，此为至要。你应一心不乱，如上复诵三遍，乃至七遍。

不论恶业多么深重，不论余业（善业、无记业）多么微薄，若能如法了知认证，无有不得度者，虽然如此，但仍未能得证的话，则有更甚一层的危险，即牵延而至第三期“中阴”险境——“投生中阴”境界。关于这个境界的作观之法，由于篇幅所限，不能在此一一介绍。请详见《西藏度亡经》又名“中阴得度”一书。

四、《西藏度亡经》的现实意义

《西藏度亡经》，原名为“中阴得度”，藏语称 bar-do-thos-grol，意为“中阴闻教得度”，但现在世上较流行“西藏度亡经”之名，对此，徐进夫先生则认为：“其所以译为“西藏度亡经”而不直译为“中阴得度”者，原因有二：其一，“中阴”与“得度”两词过于专门，非世间常用字眼，恐非一般人所可知识；其次，世人尤其是西方人士多知古老的“埃及度亡经”（The Egyptian Book of the Dead）为何物，而西藏是个有名的密教地区，因此，只要加上或易以“西藏”一词，即使不加说明，亦可了然，而此二者之间亦有许多共通之处，足以并称于世。”（《西藏度亡经》汉文版前记）可见，“中阴得度”之所以命名为“西藏度亡经”，固然有其原由。

依据有关资料，《西藏度亡经》最早是由仁增噶玛林巴从色旦河畔的甘布达山中发掘。这位学者属于宁玛派传承，但他的学生大都属于噶举派传承。因此，仁增噶玛林巴将此书传受给他的学生第十三代噶玛噶举上师多都多杰，多都多杰又把这部经典传承给第八代达隆噶举上师晋美丹排。以后属于达隆噶举的色芒寺就特别精通《西藏度亡经》及有关法门。

由于《西藏度亡经》最初以“伏藏”的形式出现，而且其文字系公元八世纪时代，后人就认为它是莲花生大师的遗著。目前，虽然还未找到可作证明的依据来确定《西藏度亡经》是莲花生大

师亲自著述的，但是，当公元八世纪莲花生大师在西藏传播佛教之时，他曾嘱咐信徒将许多密教典籍从印度梵文原本译成藏文，并将其中部分存于寺院，而将另一部分埋藏于野外较隐秘的地方。同时，他还将适时转生（用星相学测定）的瑜伽工夫授于若干弟子，以便届时把这些埋藏的经典以及与之一起埋藏的法宝取出。这些事例或传说，现在一般得到公认。

至于《西藏度亡经》是否从印度梵文或其它语种翻译而来，有人作过研究："'中阴得度'，即是被发现的经典之一，应该视为在佛教传入西藏最初几个世纪期间，不是在莲花生大师时代就是不久之后编辑而成的东西。因为，内在的证据显示，它是一种藏文编辑物而非从某种不知名的梵文原本直接翻译而成的翻译品。"（《西藏度亡经》汉文版第 314 页）从目前来看，《西藏度亡经》以种种不同版本受到各教派的普遍采纳，并在整个藏族地区作为一种表仪而加以广泛运用。由此可得，《西藏度亡经》不可能在短短的时期内能够形成，而是经过几个世纪的实践应用才逐渐成为目前的情形，当然我们不能因此而否定它所具有的古老性的一面。

《西藏度亡经》还以它那独特的智慧和机遇，很早以前就已传播到西方。于 1919 年由藏族学者达瓦桑都喇嘛（1887——1922）在敕立不丹寄宿学校任校长期间，将《西藏度亡经》从原本藏文初次译成英文，后经美国人伊文思·温慈博士（Dr·W·Y·Evans Wentz）作为英文本的编辑人于 1927 年在英国牛津大学首次出版发行。之后多次再版，在西方人的心目中留下极其深远的影响。伊文思·温慈于 1959 年在本书的一次再版序言中指出："牛津大学出版部支持这本"西藏度亡经"（The Tibetan Book of Dead）的美国第四版，以及第六版的印行，如今又以牛津大学出版部平装普及本之一加以发行，就是本书受到日渐广大的读者欢迎的一个明证，希望本书能以此一新版的姿态，继续完成译者和编者所寄望于它的任务：不但要使东西两方人民之间获得一种更

佳的了解，同时还要纠正人们，尤其是整个西方人民，对于人类的根本问题——生死——缺乏正知，不加闻问的态度。”（《西藏度亡经》汉文版第 13 页）从这段引言中不难看出《西藏度亡经》在西方也获得了广阔的市场，而且得到了人们的普遍认可，在这些认可当中，不仅包括天主教和新教基督教徒在内的各种信仰的代表人物，而且还有科学界的不少要人。因为死亡是无论东方还是西方的每个人都无法避免的关卡，而《西藏度亡经》则对每个人的临终和死后的途程，提供了可资可信的指导，并为探索人类这个未知的问题作出了合乎理性的回答。正如伊文思·温慈博士所言：“本书将一切伟大信息中的最大信息，带给如今转生于这个地球之上的人类家庭的每一个分子。它向西方人民揭示了一种直到现在唯有东方人民通晓的“死生之学”。”（《西藏度亡经》汉文版第 9 页）这是一位西方学者对《西藏度亡经》所作的既诚恳又符合事实的评价。

至于《西藏度亡经》的汉文版本，是台湾学者徐进夫先生于 1982 年从英文版初次译成汉文，并由台湾天华出版事业股份有限公司于 1983 年 4 月正式出版发行的。在中国大陆尚未出版发行过，因此这部书在中国大陆已成稀世之珍，笔者有幸第一次将此书比较详细地介绍给国内广大读者，感到由衷的高兴。

关于《西藏度亡经》译成汉文的重要意义，徐进夫先生则在他的汉译本的前记中作了精辟的回答：“我翻译它的主要使命，由于它不但希望我们都有一个“夕阳无限好”的“晚晴时节”，而且要使我们都有一个“不是近黄昏”的“长晴远景”；它不仅要救老人和病人的燃眉之急，而且要使普天之下的青年和中青——不论男女和贫富，不论身体是否健康，那怕是即将命终，乃至已入所谓“中阴境界”（死后生前）的人，不论宗教信仰为何，乃至没有宗教信仰——悉皆能有一个精神健全、不慕天堂、不畏地狱、自由自在，天上人间随意寄居，乃至不生不灭、不受生、老、病、死

拘系的康乐生活!”（《西藏度亡经》汉文版第1页）的确，随着物质文明的高度发达，人们越来越关心“死亡”这一不可回避的人类大难题，同时又觉得束手无策。现在世界上提出的一种“安乐死”的方案，也颇能说明这一点。但是，“安乐死”目前还存在争议，这又表明“安乐死”并非死亡的最佳选择。在这样的现实面前，《西藏度亡经》就显得尤其重要，人们为了能够良好地生存和良好地死亡，关键在于建立正确的生死观：既需要“生活的艺术”，又要具备“死亡的艺术”。《西藏度亡经》恰好是一种“死亡的艺术”，倘若人们能够全面、正确的接受它的帮助，不仅会平安地走过人的一生，而且能够安祥而庄严地迎接死亡这一严酷的现实。

第九章　藏密对人生的智慧

一、人类思想的六大特性

佛教的理论与实践好比人类步入圆满境界的双足，缺一不可。这里所谓的圆满境界即通过每个人的努力而修成的佛果，是佛教始祖释迦牟尼所获得的觉悟。按佛教的一般观点，用人类现有的思维方法，心识形态，是决不能修成佛果的。那么，究竟人类的思维方法及心识形态有什么缺点或特性，障碍着成佛呢？我们可引用张澄基居士的片段佛学演讲来说明此理，会有一定收获。张居士精通梵文、藏文、中文、英文等多种文字，是台湾当今颇有造诣的佛学家之一。他将人类思想大致分为六种特性：

（一）人类的思想方式是累积性的

就一般而言，我们在儿童时代，父母教我们认字，从一个个字开始认。长到六、七岁，便进入小学，由老师或先生教我们一句句的句子。再长大一点，就进入中学，老师教我们如何读懂文章。后又进了大学，我们开始研究怎样做论文。再拿数学来作例，我们先学加减乘除，再学代数几何，三角微积分。总之，我们的学习方法是渐进的，是一点点积累起来的。这就是所谓的累积性的方式。用这种累积性的方式，能否得到“所有的智慧”呢？当然是不可能的，这不是因为知识太多了，我们不能完全知道，而

是因为我们求知的方法不对。试问用累积性的方式，怎能达到知识的尽头呢？一点点的往上面堆，是永远也堆不到顶的。

（二）人类的思想方式是有限性的

人类的心，在一个时间内，只能思考一件事物或几件事物，而不能思考无限的事物。依据佛教唯识学派的观点，人有物识，也就是说，人的“心”有八种不同的功能。这八种不同的功能皆有其先天的有限性。如眼识，只能见色法中的某一部分，色法中的无表色，是普通肉眼所不能见到的。用近代科学常识来说，普通眼识及耳识，所能见到和听到的，只是波长中极小的一段，在眼及耳识中所感觉出来的颜色和声音；高波及短波的“色”及“声”，就看不见听不到。鼻、舌、身三识，也是一样。至于第六意识，表面上虽较其他前面所讲的五识活跃锐利，实际上它的功能，也是很有限的。第七识只缘假像的我，使什么都以我为中心，当然更属有限性的。至于第八根本识，是否有限一点，许多人的看法，颇不一致，我们可一般认为第八识的功能，在众生位是有限的；如果从“大圆镜智”的无限性，来看这八识——阿赖耶识，就很明显的反映出阿赖耶识的有限性了。

（三）人类的思想方式是矛盾性的

人生的痛苦，本原是多端的。在千千万万种不同的痛苦当中，有很大一部分是因为理智与情感冲突所产生的。譬如，我们的情感要求我们这样做，可是我们的理智，则又告诉我们不应该这样做。人生的悲喜剧，无非是冷酷的理智，和热烈的情感，这两个导演冲突决斗之下的产品。可怜的人类，在这两大相反的巨流冲激之下，真是尝尽了辛酸，如果我们说人的一生经历，无非是情感和理智反复消长的纪程。因为理智和情感在人类的心目当中，是两个水火不相容的东西：一个是冷的，一个是热的，情感是先天

本能的行动，理智则大半是后天学习及经验的结论。另外，人类心目中的理智与情感，还有一个显著特性，这就是这个冷的理智，与这个热烈的情感，不能在同一时间内存在。理智到了高潮的时候，情感总是处于低潮。例如，我们专心地思考一个数学题目，或哲理上的困难问题时，当时的情感总是很微弱的。可是当我们与人恋爱，或是吵架的时候，就是情感发挥到高潮的时候，这时的理智则处于十分低弱的状态。由此得知，理智与情感这两样东西，在众生位时，是互相抵消，同时不能并起的。正因为有了这样一个矛盾的心，才没能达到悲智无碍的佛土境界。

（四）人类的思想方式是颠倒性的

先举一例子来说明：假若在我们的前面有一张桌子，它在那儿静静地站着，我们丝毫看不出这张桌子有任何的动态，换句话说，我们的肉眼告诉我们，这张桌子是静止的。但是我们的意识则又通知我们：根据科学证明，这张桌子不但时时刻刻跟着地球在太空中运动，而且组成桌子的原电子更是每时每刻在那儿运动。眼识和意识，及其他各识之间，实际上在那儿经常打架。只因为打架得太多了，人类也就养成了一种协调的本能，而不去追究各识之间争斗冲突的孰是孰非，只要各识能相安无事，各尽其能就算了。如果我们能够认真推敲，人类的心识，的确是一堆乱糟，一篇糊涂帐。这种心识各自为政，各显其能，先入为主，不求真理的现象，我们就可称其为“颠倒性”。

（五）人类的思想方式是虚弱性的

众所周知，人如果不能集中力量，来应付一件事，是很难成功的。力量集中，实在是成功的必要条件。力量分散，也是失败的主要因素。人类心识既有八个，这八个识，又各行其是，这样，力量就会自然分散了。我们的工作最有效率的时候，也就是诸识

集中力量，向某一问题进攻的时候。我们在应付一个大问题时，或遇见一个重大难关时，我们总是全神贯注的。普通人的心识力量，有百分之九十的时间，是分散的或消费了的。进一步讲：人的行动与思想，都是受“习气”所支配的。无量的“习气”或“潜能”，都潜伏在含藏识之内，一遇机缘，这种潜伏着的种子，即会发生作用。于同一刹那，各识的种子，既都能遇缘而现行，而事实上往往是诸识并起，因此力量自然分散。诸“智”同时并起，在“佛位”是妙用功德；诸“识”同时并起，在“众生位”却成了过患，这是一个很奇妙的事情。佛法里有一句话：众生以菩提为烦恼，诸佛以烦恼为菩提。总之，人类的心识，是虚弱性的，没有大力量。

（六）人类的思想方式是执实性的

最后的这一种，是六大特性中极为重要的一种。执实者，执万法为实有、或执万法有定相及自性。简言之，人类的思想，无论何时，都是“执实”的。至于怎样“执”，又怎样“执以为实”，则是个极其复杂的心理问题及哲学问题。下面就举几个例子来加以说明：

我们看见这是一张桌子，那是一根柱子，任何人便会肯定的说：这张桌子不是那根柱子，而那根柱子也不是这张桌子。人类思想的执实性，说来虽千头万绪，但如能了解“这个是这个，那个是那个；这个不是那个，那个不是这个”这一基本执实形态，也就对执实性有一相当的认识。人们出生以后，所受的教育，都是教你执实。教你这个是这个，那个是那个；是是是，非是非。一天到晚，尽是装这种执实的观念。

其次，从前有一个老和尚，在房中无事闲坐着，身后站着一个小侍者和尚。门外正好有甲乙两个和尚在争论一个问题，双方坚持不下。此时，甲和尚气冲冲的跑进房内，对老和尚说：“师父，

我讲的这个道理，应该是如此这般的正确，可是乙和尚认为我说的不对，您看孰对孰错?”老和尚对甲说：“你说得对!”甲和尚听后很高兴的出去了。几分钟后，乙和尚却气愤愤的跑进房来，质问老和尚说：“师父，刚才甲和我辨论，他的见解是错误的。我是根据佛经上说的。我的意思是如此这般。您说我对呢?还是甲对?”老和尚说：“你说得对!”乙和尚听后也欢天喜地的跑出去了。乙走后，站在老和尚背后的小和尚，悄悄地在老和尚耳边说：“师父，要么是甲对，要么是乙对，如甲对，乙就不对；如乙对，甲就不应该对；您怎么可以向两个人都说对呢?”老和尚掉过头来，对小和尚望了一眼，并说：“你也对!”。

以上是一个很有趣味，同时也极为深刻的故事。这个故事，活现的说明了佛的无碍境界与众生的实执境界的大不相同。如此谈及心理及哲学两方面的问题，在前章无上密宗中有独到的精辟论说，在此不必赘言。

二、“观”·境界·修法·通性

如果按照以上对人类思想的分析，必将得出这样的结论，人类心识的六大特性，实是障碍成佛的主要因素。而人如想成佛，则非要根除这六种特性不可。然而，这六种特性怎样才能消灭呢?藏密自有办法，如密法中的“观”、“慧”等都是治这六种根深蒂固的心识毛病的基本方法。

以上所举六种特性，实际上是人类心识的六大病态。虽然其表相与功用，皆互不相同，可是它们都有一个共同的特性：即“颤动性”、“动作性”和“进行性”。这个波动式的思想流续相，是心识病态的基本相状。唯有以入观的方法，去平息这个波动的心流，才能开始谈到转“识”成“智”。人类的流动心识，经过一番平静的锻炼后，就会发生许多质的、和相的变化。以入观的力量

作基础，再加上抉择慧，就能渐次伏灭心识的六大病态。普通人的心识是波动的，但入观时的心识却是平静的。

“观”原只是一种特殊的心理和生理现象，并无任何神秘怪诞之处。常人的心理和生理，有其相互的关联，及相互的影响和作用，自成一套。入观的心理和生理，也自成一套。不过以普通人的眼光来看“观”，便以为特殊罢了。

这种特殊的心理、生理状态，有许多不同的名词，例如，“静虑”、“观”、“止”、“瑜伽”等。每个名词都着重在描写此一特殊心理、生理现象的某一方面。梵文里所用的Samadhi（三摩地），就是描述入观的专门名词之一。现在试图对“观”下一个定义的话，可否这样认为：“观”是一种特殊的心理、生理状态。在这种状态下，心理方面的显著现象，是心注一境，无波动或妄念起伏的现象。生理方面的显著现象，是呼吸作用，血液循环，和心脏跳动的缓慢、微细，以至于绝对的停止。

根据佛学家们的研究成果，甚深的入观境界，大都是呼吸停止，和心脏跳动停止的。在解释人身的生理结构时，他们认为：人的消化系统，呼吸系统，循环系统，排泄系统等等，都是为了支持神经系统的作用而设制的。神经系统，也只是为了做精神（或心识）活动的依靠（缘）而已。在入观时，心识已几乎停止其活动，其时神经系统已不必忙碌地工作去支持它，那么为了支持神经系统而设的循环系统、呼吸系统和心脏跳动等作用，都变成多余的了，根本不需要。明白了这个道理，对于入观时呼吸停止、心脏停跳等现象，也就不会大惊小怪，或发生浅视的怀疑态度了。

（一）“观”的三种境界

“观”是克治人类心识（思想）六大病态的一种方法。而“观”的境界，在修行的过程中是逐渐改变的，大致可分为三个阶段，或三种境界。

修“观”的人，如果精进的话，不需好久，就会觉得在修“观”的时候，妄念特别多，比平常不修定的时候，还要多许多。同时烦恼特盛，心不能安。这是一般人要遭遇到的第一步境界。实际上这种现象是好的，是进步而不是退步。要知道普通人的妄念，正如瀑流一样，从不减少，不过在未修“观”时，自己不察觉罢了。

妄念的瀑流，是一个非常可怕，非常顽固，非常不易调伏的东西。妄念流只有在修“观”有了相当进步时，才能觉察到，而且能觉察出每个妄念的起灭（一个完整的思潮的生灭相）。据说“观”力较好的修行者能觉察到：在持一遍观世音心咒（即嗡嘛呢叭咪吽）时有十个以上的妄念生灭，可见妄念的存在，正象瀑流一样。《解深密经》上说：

阿赖耶识甚深相，
一切种子如瀑流。
我于凡愚不开演，
恐彼分别执为我。

的确，在人们的潜伏心识中，一切妄念种子的持续不断，是像瀑流一样的汹涌澎湃！

“观”的第二步境界，可以名为“虚幻境界”。这种虚幻境界，在有些人易显，有些人却不易显。由于生理及心理上此时已皆有变更，所以产生了一般所谓的“幻相”或“幻境”。有些人在“观”中看见光明、看见夜色、看见佛相、人相、山河大地，以及种种的境界色相。如果此时心生执着，如贪恋某一种景色或感觉，就会出毛病，也就是普通的所谓“着魔”。一位修行很有成就的藏族活佛曾亲口讲到他所经历的一段事实：

有一天，他在“观”中看见一个蜘蛛，起初很小；后来越来越大，每坐（入观）必见。起初这蜘蛛离他有四五尺远，后来越来越近，靠近了他的面孔。最后他看见这蜘蛛张大了口要咬他。他

非常恐怖，于是就念咒，想用咒力去降伏它，但是毫无结果。于是他就又作慈悲“观”，发愿以菩提心，来超度这个孽畜，可是这个蜘蛛，还是不走，他困恼又恐怖，不能再继续修下去，只得将一切经过，一五一十地全都告诉了师父。

师父便问他道：“你现在准备怎么办？”

他说：“我准备明天它再出现时，就用刀把它杀死！”

师父说：“你先不要忙。等明天蜘蛛出现时，你用笔在他的肚子上画一个十字，后天再杀死它也不迟。”

于是他遵照师父的话，在蜘蛛出现时，用笔在蜘蛛肚子上，画了一个十字。

当他回报师父，说已经照办了时，师父对他说：“把你的裤带松了，看看你肚子上，有什么东西？”

他脱下衣服一看，原来肚皮上有一个自己画的十字。

这一例子说明了修“观”的人所经验到的种种境相，都是因心理、生理变化而引起的幻相，倘若能以般若慧观照，知其实不存在，就会冰消瓦解；但若执着幻境，以为真实，就会出许多毛病。

“观”的第三步境界：修“观”的人，如不怕妄贪烦恼的干扰，不执着幻境的真实。继续努力，把身心调匀后，“观”力自然渐次增长，进入第三境界，即入正“观”境界。

此时妄念不生，心注一境，气息微细或停止，次第产生“乐”、“明”、“无念”的境界来。心理、生理都已经有了根本的变化，已与凡人不同了。入观以后，人们原有的六种心识病态，渐次消除，那时轻安自在，智慧自然生长；修行人凭藉“观”力愿力，百尺竿头，更进一步发挥般若“慧观”，趋入无分别智，则圆满佛性，将豁然显露。

（二）“观”的六种修法

以上概括地将“观”的三步境界述及。现在略述“观”的实际修法，一般人每每将打坐和“观”连在一起，其实盘膝打坐，仅不过是“观”的修法中的一种而已。“观”的修法，种类极多，下面将较重要的六种“观”的修法作为一个引子介绍，以便起到进一步的研究和实践。

1. 专注法

专注法，就是以心专缘一处而修“观”。这专缘的一处，可以是外境的某一点，也可以内身的某一点。大致说来，心缘外境，如缘鼻前十六指处一点，或观面前的木、石、花等，这样出毛病的机会较少，但入观也较缓慢。专注自己身内某一点，入观较快，增长觉受也快，但这样比较容易出毛病。具体可参见本书第二和第三章。

2. 观想法

例如《观无量寿经》里所讲的十六“观”，和密宗里的“坛城观”、“本尊观”，都是属于这种观想法。以上所讲的专注法，是一种较硬性“观”法，专集中于一点，很多人不能够办到；因为把一个习惯于流放奔驰的心流，硬系于一点不动，是一件非常困难的事。观想则比较放开一些。观想是要主宰地去训练这个心，叫心的动、静都操之在我。如果没有习过“观”的人，根本不了解制伏此心的困难，这就说明了实验的重要性。总之，人顶多只能部份地操纵自己的心，要全部的操纵自己的心，则非下一番死工夫不可。

普通人从未用意识连续不断的“观想”，或用意识绘画一物，这种继续不断的观想作用，如能持续，则极易入观。在观想法中，

藏传佛教密宗里的观身内脉轮和坛城等修法，尤能迅速调顺心气，速疾入观。具体参见本书第二、三、六章等有关章节。

3. 调息法

藏密中最基本的入观方法为数息观，即依调气而入观的修法。密宗除数息观外，还有金刚诵，宝瓶气等修法。具体参见本书第二、三章，在此不必赘语。

4. 念诵法

一心专持一佛号，或一明咒，也能入观，这也是一个稳妥的法门。同时因一心专持佛名，会和佛的愿力相应，得到佛力的加持。这个法门，对于分别心重，妄念炽盛的人，也许稍难有快的感应，但一般说来，仍不失为很殊胜，很稳妥的修“观”方法。具体参见本书第二、三章及有关章节。

5. 运动法

其实“观”不是死板板的坐着不动。行、住、坐、卧都能入观，因此，对某些根器的人来说，依运动而入观，也许较打坐还要来得快些。比如道教的太极拳，是一个很好的例子。佛典中似乎多有主张依运动而遣除“观”障的方法，如《达摩易筋经》及密宗中的各种拳法，但很少主张依运动而入观的。一般而言，依运动而入观，也许不是一个能普遍利益多数人的修法。其入观的深度，恐怕也比较有限。所以不多介绍。

6. 心性法

一切修“观”的方便中，这是最高、最深、最难，同时也是最容易的法门。

人如能明了，本性之外，别无他物，当下一念，如实知自心，

则于一切时中，一举一动中，都能观心习"观"。这个"观"是"慧观"不二的"观"，是动静不二的"观"，是妄念菩提，等同一味的"观"，是无取无舍、不修不整、无处不是、通体活泼的"观"。

这个"观"虽是殊胜，但其深浅境界与次第，则颇不相同，真是过了一重山，又是一重山。佛性当下现成，可是圆满证得此广大不可思议的佛性，还要继续不断的努力和精进。

（三）"观"的一般通性

藏密修持的法门，因为众生根器各异，而有极多种类，不过在任何修法中，"观"和"慧观"则是最主要的。这里只就"观"的一般通性，略加解说。

谁都明白，一个人的时间总是十分有限的。即使能活到一百岁，还是能够想象出的。更何况人一上了年纪，眼睛，耳朵，牙齿，样样都大打折扣。一天的时间只不过相当于年经时的半天，也许还不到。所以人的一生的有用时间，实在太有限了。那么，如何将这宝贵的时间，利用得更有价值、更有意义，是每一个有思想、有志气的人所应该常常想到的事。

我们十分清楚人们为了生活、事业、家庭、儿孙，的确忙不过来，静不下来。但要知道，藏密修持并不一定要有清静的环境，藏密并不全是高深不可及，艰难难学的法门。其实藏密就在日常生活之中，烦恼很重的情况下，都有办法，可以修行。

但是每个人因为环境不同，兴趣不同，有人喜欢这一种办法，有人却以那一种较为适宜。对此可提出下面几种随时随地能够修行的办法：

1．利用时机安心

若有过晚上睡不着的经验的人，一定能够了解安静的心境是

何等的重要。安心，不仅是修藏密的正道，而且对于人的身体的健康，心理的健全都有莫大的关系。安心并不是叫人不要有思想，而是说心不要散乱。这里可提供两种办法，帮助人们将心安定下来：第一种是“松”字诀。肉体要尽可能放松，精神也要尽量放松。心旦一紧张起来，肌肉紧张了，要马上放松；声音提高起来了，心情暴躁起来了，要马上放松。总之，紧张是散乱的主因，而松能帮助人们安心。所以，“松”是第一个妙方，随时随地都记住这个“松”字。第二个安心的方法，是集中思想。藏密是讲因果的，所以非常重视愿力，诸佛菩萨都有救度世人的宏愿，如果人的心境，和佛菩萨的愿力相应，会得愿力的感应而帮助人们安心。因此，藏密中最简单、最普遍的教人集中思想、安定心境的方法，是默念或诵佛号。譬如一心念阿弥陀佛或观世音菩萨，都是最有效的好办法。不妨在此举一个城市里的例子：有一位女士，神经常常紧张，很怕坐汽车。每次坐别人开的车子，总是拳头握得紧紧的，眼睛盯着前面，好像随时准备碰车出毛病的样子，车坐不了多久，人就感觉很疲累。有一天，她忽然想起，为什么不在坐车子的时候念观世音菩萨呢？自此以后，她每次坐汽车时，总是闭上眼睛念观世音菩萨。起初，心还是安不下来，车子稍微顿一顿，马上睁开眼睛来看个究竟，车外稍有一些特殊的响声，马上东张西望，唯恐已经碰了车。渐渐的，念观世音菩萨念上了劲，不但一上车就会自然而然的念观世音，而且后来已经用不着闭眼睛，车外的境相事物声响，对她似乎已不大关心，只是一心专注的念观世音菩萨。这样，她不仅坐汽车时的神经紧张已完全消除，而且平时的神经质态度，竟也不知好了多少。

2. 遇事作进一步观

世上有许多庸人以幻想为真实，弄得坐立不安，睡眠不稳的例子。对这类现象，若能够透过表面作进一步的观察或想一想，则

自会烟消云散。

因为神经紧张，疑神疑鬼，属于情绪；透过一层去进一步观，则是理智的作用。所以，随时随地能够作进一步观，便可减少许多的无谓烦恼，使生活轻松愉快而又有趣味。

3. 使自己成为“佛”

佛是全智全悲的人格，是理智和情感同时达到最圆满境界的人格，是至善至美至真的人格。同时又要明白，人人原本都具有和佛一样的本性，只是受了分别思维和幻觉的影响，以致埋没了本性。

这一修法是常常提醒自己，应向“开显本具佛性”的方向去努力。例如，在要发怒时，应立提正念：“这样是不是顺乎佛性之道呢?”、“如果佛陀处于这样的境况，他会不会像我一样的发怒呢?”。普通人虽不能和佛陀一样，但人们既以“仿效佛陀的言行，以开显本具之佛性”为自己的人生观，人们的一切努力，也应照这个方向去发展。这样，习惯之后，就要放弃比较和仿效，而更进一步的将自己直接成为佛。具体可参见本书第二、三章和第六章。

4. 经常想因果

相信因果，是藏密中一个最基本的理论。任何人在没有成佛之前，是无法跳出这个因果圈子。有什么样的因，就会产生什么样的果，丝毫不能勉强。有的人做了坏事，还硬说不相信因果，这种人只是自己骗自己，其实他心里毫无把握，只是口硬心里慌，一旦恶果成熟，也无人能替他代受。

佛法说任何因，不论大小，一定会产生它应有的果。《法华经》上讲道，任何微小的功德，如向佛像低头稍稍致敬，如小声唱念一二句佛经或佛号，这种小因，都会渐渐成熟，最后得成佛

道。所以，人们倘若能随时随地想到因果，就自然而然的会种下多种善因，无论其大小，至少也可以少种点恶因。此种随时随地想着因果的习惯，一旦养成，力量是很大的。

5. 随时随地发菩提心

菩提心不仅是藏密，而且是整个佛学里的一个专门名词。需要说明一下，倘若就你观所有的人都和自己一样，要尽你的可能来解脱一切众生的痛苦，使一切众生都能有佛的知见和成就。这可作为对菩提心的简单解释。

随时随地发菩提心，就是随时随地连想起这种普救众生的决心。普救众生，也可以说是大乘佛法的基本悲愿。菩提心并不是一下子就会发起，普通人只好慢慢的增进。第一步不要存心害人。第二步常常自己提醒，我做这件事，与别人有益没有。第三步进一步想是否能够帮助别人脱离种种人生的痛苦。开始时的对象，是非常狭窄的，也许只及到自己的至亲好友，慢慢发展到自己认识的一小群人，倘若能常常兴起对这一小群人救助的念头及行动，你已经有了小小的菩提心。

渐渐的你会将这种慈悲解救人类的心推广开去，不受民族、宗教等人为的限制，超越地域国家的界定，普及到一切人类大众。这时你的菩提心已经相当伟大广阔。久而久之，就可以不受今世的限制而普及到过去和未来，至这种境界，空间时间的领域，都已扩大。随时随地，做任何事，起任何念，都念念不忘于普度无数无量无边的众生。救度一个众生，即救度无数无量的众生；救度无数无量的众生，还等同于救度一个众生。因为诸佛、众生及我，本是一体无别的。虚空无尽，本性无际，到此境界，理智和情感已平等一味了。

主要参考书目

布顿·仁钦珠　《布顿佛教史》　中国藏学出版社 1988 年藏文版

萨迦·索南坚赞　《西藏王统世系明鉴》　民族出版社 1981 年藏文版

第五世达赖喇嘛　《西藏王臣记》　民族出版社 1957 年藏文版

郭洛·雄努贝　《青史》（上下册）四川民族出版社 1985 年藏文版

土观·洛桑却吉尼玛　《土观宗派源流》　甘肃民族出版社 1984 年藏文版

巴竹·吉美却旺　《法要导读——普贤上师言教》　四川民族出版社 1989 年藏文版

（英）渥德尔（A、K、Warder）　《印度佛教史》（Indian Buddhism）　商务印书馆 1987 年汉文版

李安宅　《藏族宗教史之实地研究》　中国藏学出版社 1989 年版

《法尊法师佛学论文集》　中国佛教文化研究所 1990 年印行

金申　《喇嘛庙——佛的世界》　四川民族出版社 1992 年版

李冀诚　《佛教密宗仪礼窥密》　大连出版社 1991 年版

（日）池田大作　（英）B·威尔逊　《社会与宗教》　四川人民出版社 1991 年汉文版

李鼎霞　编《佛教造像手印》　北京燕山出版社 1991 年版

刘晓和　《密宗奇人》　中国科学技术出版社 1990 年版

根桑泽程仁波切　《密宗法义精要》　上海市佛教协会 1990 年印行汉文版

《藏密气功》　中国气功科学研究会藏密气功研究会编　求实出版社 1989 年版

兰仲明　编著《金刚瑜伽母拳法》　黑龙江人民出版社 1983 年版

过竹　编著《秘传宗教养生长寿术》　广西人民出版社 1991 年版

邱陵　编撰《藏密修法精粹》　北京工业大学出版社 1991 年版

宗喀巴　著　法尊　译　《密宗道次第广论》（台湾）新文丰出版公司 1987 年印行

法尊　《西藏与西藏佛教》（台湾）天华出版事业股份有限公司 1970 年版

祥意　编著《密宗概论》（台湾）大圆满出版社 1980 年版

《西藏度亡经》（台湾）天华出版事业股份有限公司 1983 年汉文版

《西藏佛教要义》　西藏学丛书编委会主编　（台湾）文殊出版社 1987 年版

（日）藤田弘基　《西藏佛教密法》（台湾）武陵出版社 1984 年汉文版

许明银　编著　《西藏佛教史》（台湾）中央文物供应社 1988 年出版发行

（日）矢崎正见　《西藏佛教史》（台湾）文殊出版社 1986 年版

罗照辉　江亦丽　《东方佛教文化》　山西人民出版社 1986 年版

《宗教学通论》　吕大吉主编　中国社会科学出版社 1989 年

版

李冀诚　丁明夷　《佛教密宗百问》　中国建设出版社 1989 年版

蔡东照　《藏密大精采》(台湾)浓浓出版社有限公司 1988 年版

后　　记

在探索藏传佛教这一人类文化现象的过程中，我每每遇到藏密这个难题时，虽常感束手无策，但又觉得不应回避。这样，我便从 1989 年开始，一方面搜集有关资料，另一方面利用中国藏语系高级佛学院在北京的机会，时常去拜访喇嘛和学僧，请教藏密难题。经三年多的准备工作后，于 1992 年下半年就全身心的投入到写作中去，近一年光阴于 1993 年 7 月 12 日终于脱稿。之后，我不仅没有丝毫的如释重负之感，反而增添了几分负荷。因为这部小书，使我深深的感受到自己对藏密实践的无知和对藏密理论的贫乏。同时我也深知这部小书还很不成功，许多引用的资料还缺乏分析，距离藏密的深层研究相当遥远。

另外藏密作为一门“玄学”，要真正掌握它，并非一件容易的事。所以，我的工作也只能是初步的、尝试性的，难免有许多误处和不周到的地方。

尽管如此，我还是认为对藏密这个课题的初步研究是有价值的。如果我们不攻破藏传佛教的核心——藏密这一关，要想对藏传佛教弄个大清楚，恐怕是很困难的。

在此，我要特别感谢中国社会科学出版社的李树琦先生。使我有信心写这部小书，正是他从 1988 年开始就启发和鼓励我写一本有关藏族文化方面的书有很大关系。倘若没有李先生的具体策划和大力支持，本书的顺利出版是不可能的。

我也必须感谢我的导师罗炤研究员。自从 1986 年 7 月投入他

门下，自始至终受到他的自由而严格的良好指教。因此，我这位来自青藏高原的藏族青年，在短短的几年内有了较全面的发展，也就具备了承担较重科研任务的能力。

再此，我要感谢我的爱人德吉卓玛。在写作过程中，我每写完一章初稿，都经她认真审稿，并提出修改意见。故这部小书里也有她的一份成绩。

尕 藏 加

1993年7月23日于北京地大陋室

[General Information]
书名=人类奥秘大开放——藏传佛教密宗
作者=尕藏加
页数=262
SS号=0
出版日期=1994年10月第1版